



STEPS TO TAKE

REPRODUCIBLE HANDOUTS

Help us give you the best care

- Be honest about your medical history and the way you live. Don't leave anything out when telling your medical history. The little things that you don't tell us may affect your pregnancy and your baby's health.
 - Ask questions when you don't understand
 - Follow the advice given by the staff. Let us know if you might not be able to follow the advice for some reason.
 - Let us know if there is a change in your health
- Remember:**
- Come to all of your appointments
 - Be on time
 - Call us if you are going to be late
 - Call 24 hours in advance if you need to cancel an appointment
 - Tell us if you change your address or phone number
 - Let us know if you have any ideas about making our services better

Important Numbers:

Our office phone number: _____
When we are closed, call: _____

Name of family members or friends who can assist you in an emergency:

Name: _____
Home phone: _____
Mobile: _____
Work: _____

Name: _____
Home phone: _____
Mobile: _____
Work: _____

Emergency Hospital

Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Delivery Hospital

(if different from Emergency Hospital)

Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Childbirth Preparation Classes

Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

WIC (Women, Infant, Children Supplemental Nutrition Program)

Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Breastfeeding Help

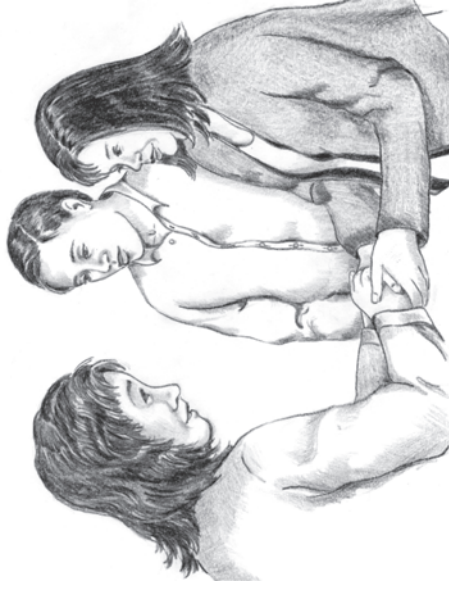
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Dentist

Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Community Agencies

Local resources: _____



Welcome to Pregnancy Care

We are here to help!

There are many kinds of people who may help you during your pregnancy: doctors, nurse midwives, nurses, health educators, community health workers, social workers, nutritionists, job counselors, Medi-Cal workers, and family planning counselors.

Our clinic name, address, and phone:

We have many services

We can work together to keep you and your baby healthy.

The services we offer:

- Check-ups once a month or more, the whole time you are pregnant
- Tests to check your health and the health of your baby
- Classes and one-on-one information about pregnancy, childbirth, baby care, and breastfeeding
- A tour of the hospital where you will have your baby
- Referral to community agencies that can provide additional help and services
- Information about where to go for financial help, health insurance like Medi-Cal or Healthy Families, food programs like WIC or food banks
- Help with cutting down or quitting smoking, drinking, or using drugs
- Help eating healthy foods while you are pregnant
- Counseling on problems or family issues you may have

On our staff, here are some of the people who may be helping you:

Client Rights

We promise to:

- Treat you with respect
 - Make sure that what you say to us stays private
 - ◆ We will keep your medical information private
 - ◆ We will not give your medical information to anyone else unless you give us permission in writing
 - ◆ However, you should know that the law says we must report abuse or violence so that you can get extra help. If we do need to report, we will call the agency that can best help you.
 - Explain any tests you will need and how we do things at this office
 - Answer questions you might have about your baby and your care
- You have the right to:**
- Look at your medical record with someone from our office
 - Help plan and make choices about your care while you are pregnant, in labor, or giving birth
 - Accept or refuse any care, treatment, or service

Danger or Warning Signs

Call us right away if:

- You feel dizzy
- You have a fever or chills
- You have a really bad headache, or your headache goes on for days
- You have any changes in your eyesight such as: blurred vision, flashes of lights, halos, or spots in front of your eyes
- Your face or hands swell
- It is hard to breathe
- You fall, suffer a blow to the stomach, or are in a car accident
- You vomit or have a bad stomach ache
- You gain too much weight too quickly

Don't wait! Call right away if you:

- Have any bleeding from your vagina
- Have a sudden flow of water or if water leaks from your vagina
- Feel a big change in the way your baby moves, or if your baby moves less often
- Have a sharp pain when you urinate (pee)

Later in your pregnancy, call us right away, day or night, if you have:

- **Stomach ache or cramps** (with or without diarrhea)
- **Contractions** - Your uterus tightens 5 or more times in 1 hour
- **Pain or pressure** in your belly, thighs, or around your vagina, as if the baby is pushing down
- **Change in the discharge from your vagina** - there may be more mucus, or the discharge may be bloody or watery
- **Lower backache** - pain or dull pressure in your back, or back pains that come and go in a regular pattern

Ayúdenos a proporcionarle la mejor atención posible

- Sea honesta sobre sus antecedentes médicos y su estilo de vida. No omita nada cuando nos cuente sobre sus antecedentes médicos. Los detalles que no nos cuente pueden afectar su embarazo y la salud de su bebé.
- Haga preguntas cuando no entienda algo.
- Siga los consejos que le dé el personal. Avísenos si es posible que no pueda seguir los consejos que recibió, por cualquier motivo.
- Avísenos si hay algún cambio en su salud

Recuerde:

- Acuda a todas sus citas.
- Llegue a tiempo.
- Llámenos si va a llegar tarde.
- Llámenos con 24 horas de anticipación si necesita cancelar una cita.
- Avísenos si cambia su dirección o número de teléfono.
- Avísenos si tiene alguna idea sobre cómo podemos mejorar nuestros servicios.

Números de teléfono importantes:

Número de teléfono de nuestra oficina: _____

Cuando nuestra oficina está cerrada, llame al: _____

Nombre de familiares o amigos que la pueden ayudar en caso de emergencia:

Nombre: _____
Número de teléfono: _____
Teléfono móvil: _____
Trabajo: _____
Nombre: _____
Número de teléfono: _____
Teléfono móvil: _____
Trabajo: _____

Hospital para casos de emergencia

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Hospital en el que dará a luz

(Si no es el mismo que el hospital para casos de emergencia)

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Clases de preparación para el parto

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres,

Bebés y Niños)

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Ayuda para dar pecho

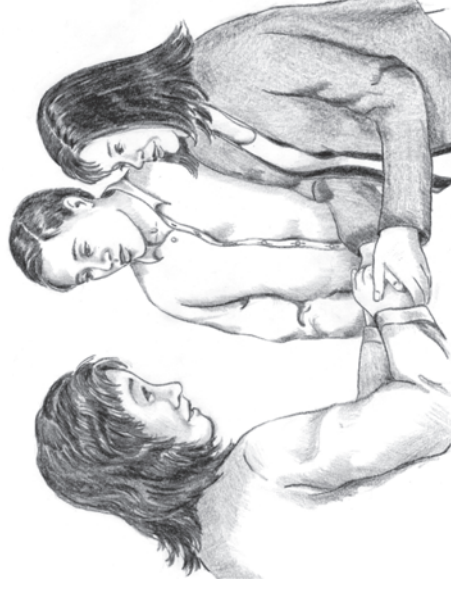
Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Dentista

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Agencias comunitarias

Recursos locales: _____



Bienvenida al Cuidado Prenatal

¡Estamos aquí para ayudarla!

Hay muchos tipos de personas que la pueden ayudar durante su embarazo: médicos, enfermeras parteras, enfermeras, educadores de la salud, trabajadores comunitarios de la salud, trabajadores sociales, nutricionistas, consejeros de trabajo, trabajadores de Medi-Cal y consejeros de planificación familiar.

**Nombre, dirección y teléfono de
nuestra clínica:**

Brindamos muchos servicios

Podemos trabajar juntos para mantenerla saludable a usted y a su bebé.

Los servicios que ofrecemos son:

- Exámenes una vez por mes o más, durante todo su embarazo.
- Pruebas para comprobar su estado de salud y la salud de su bebé.
- Clases e información personalizada sobre el embarazo, el parto, cuidado de bebés y cómo dar pecho.
- Un recorrido del hospital donde nacerá su bebé.
- Remisiones a agencias comunitarias que le pueden brindar ayuda y servicios adicionales.
- Información sobre dónde obtener ayuda económica, un seguro de salud, como Medi-Cal o Healthy Families, y programas de alimentos, como WIC o bancos de comida.
- Ayuda para reducir o dejar de fumar, tomar alcohol o usar drogas.
- Ayuda para comer alimentos saludables durante su embarazo.
- Consejería sobre problemas o asuntos familiares que la preocupan

Las siguientes personas son miembros de nuestro personal que la pueden ayudar:

Derechos de los clientes

Prometemos:

- Tratarla con respeto.
- Asegurar que lo que nos dice se mantenga privado
- ◆ Mantendremos privada su información médica.
- ◆ No revelamos su información médica a nadie a menos que usted nos dé permiso por escrito.
- ◆ No obstante, la ley dice que tenemos la obligación de reportar casos de maltrato o violencia para que pueda obtener ayuda adicional. Si tenemos que reportar algo, llamaremos a la agencia que mejor la pueda ayudar
- Explicar cualquier prueba que necesite y cómo hacemos las cosas en esta oficina.
- Responder a las preguntas que tenga sobre su bebé y su atención

Tiene derecho a:

- Examinar sus registros médicos con alguien de nuestra oficina.
- Ayudar a planificar y tomar decisiones sobre su atención cuando está embarazada, durante el trabajo de parto o el parto.
- Aceptar o rechazar cualquier atención, tratamiento o servicio

Señales de peligro o advertencia

Llámenos de inmediato si:

- Se siente mareada.
- Tiene fiebre o escalofríos.
- Tiene un dolor de cabeza muy fuerte, o su dolor de cabeza dura más de un día.
- Tiene cambios en la vista, como por ejemplo, la visión borrosa, destellos de luz, aureolas o puntos delante de sus ojos.
- Tiene hinchazón de la cara o las manos.
- Le cuesta respirar.
- Se cae, sufre un golpe en el vientre o tiene un accidente de automóvil.
- Vomita o tiene dolor de vientre muy fuerte.
- Aumenta mucho de peso demasiado rápido.

¡No espere! Llame de inmediato si:

- Observa cualquier cantidad de sangrado de la vagina.
 - Siente un flujo repentino de agua o tiene descarga de agua de su vagina.
 - Siente un cambio importante en los movimientos de su bebé, o si su bebé se mueve con menos frecuencia.
 - Siente un dolor agudo cuando orina (hace pipi).
- Cuando su embarazo está más avanzado, llámenos de inmediato, a cualquier hora, si tiene:**
- **Dolor de vientre o cólico** (con o sin diarrea).
 - **Contracciones**, si el útero se tensiona 5 o más veces en 1 hora.
 - **Dolor o presión** en su vientre, muslos o cerca de su vagina, como si el bebé estuviera haciendo fuerza para abajo.
 - **Cambios en la descarga de su vagina** – puede haber más mucosidad, o la descarga puede ser acuosa o contener sangre.
 - **Dolor de la parte baja de la espalda** – dolor o presión sorda en la espalda, o dolores de espalda que van y vienen con un ritmo regular.



If Your Labor Starts Too Early

If you go into labor before it's time to have the baby, you need medical care right away.

How can you tell if you are going into labor before it is time? You can watch for these warning signs:

Warning Signs

■ Stomach ache or cramps in your belly

- ◆ You may/may not have diarrhea

■ Contractions

- ◆ Your uterus tightens 5 or more times in 1 hour

■ Feeling like the baby is pushing down

- ◆ You may feel pain or pressure in your lower belly, thighs, or around your vagina

■ Change in the discharge from your vagina

- ◆ There may be more mucus or the discharge may be bloody or watery

■ Lower backache

- ◆ You may feel pain or a dull pressure in your back, or have back pains that come and go in a regular pattern

Here's what you can do:

If you feel any of these warning signs, do this test:

- Drink 2 to 3 glasses of water
- Lie down and turn on your left side
- Feel for contractions. Place your hands lightly on your bare belly. If you can feel your muscles get tight and then soft, this is a contraction.
- Count the number of contractions you feel
- Do this for up to 1 hour

Call your health care provider right away if you answer "yes" to one or more of these questions:

- Am I having 5 or more contractions in one hour?
- Do I have bleeding or discharge from my vagina?
- Have any of the warning signs listed on this page lasted for 1 hour?

If you answer "no" to these questions and your symptoms get better, relax for the rest of the day.



Our office phone number:

When we are closed, call:



Si empieza el trabajo de parto demasiado temprano

Si empieza el trabajo de parto antes de tiempo, necesita obtener atención médica de inmediato.

¿Cómo puede saber si está empezando el trabajo de parto antes de tiempo? Puede tener en cuenta las siguientes señales de advertencia:

Señales de advertencia

- **Dolor de vientre o calambres en su vientre**
 - ◆ Puede o no tener diarrea.
- **Contracciones**
 - ◆ Su útero se tensa 5 o más veces en 1 hora.
- **Sentir que el bebé está empujando hacia abajo**
 - ◆ Puede sentir dolor o presión en la parte inferior de su vientre, muslos o alrededor de su vagina.
- **Cambios en la descarga de su vagina**
 - ◆ Puede haber más mucosidad, o la descarga puede ser acuosa o contener sangre.
- **Dolor de la parte baja de la espalda**
 - ◆ Puede sentir dolor o una presión sorda en su espalda, o tener dolores de espalda que van y vienen con un ritmo regular

Lo que puede hacer es:

Si observa alguna de estas señales de advertencia, realice la siguiente prueba:

- Tome 2 a 3 vasos de agua.
- Acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Observe si tiene contracciones. Coloque sus manos suavemente sobre su vientre descubierto. Si puede sentir que sus músculos se tensionan y después se relajan, es una contracción.
- Cuente el número de contracciones que siente.
- Hágalo por hasta 1 hora

Llame de inmediato a su proveedor de atención de la salud si contesta “sí” a 1 o más de las siguientes preguntas:

- ¿Estoy teniendo 5 o más contracciones en 1 hora?
- ¿Tengo sangrado o descarga de mi vagina?
- ¿Alguna de las señales de advertencia enumeradas en esta página duraron 1 hora?

Si contesta “no” a estas preguntas y sus síntomas mejoran, descanse durante el resto del día.



El número de teléfono de nuestra oficina:

Cuando nuestra oficina está cerrada, llame al:



Count Your Baby's Kicks

Counting how often your baby moves or “kicks” is a good way to check on your baby’s health.

You can start during your 7th month, or at 28 weeks.

Here’s how to do kick counts:

- Try just after you eat a meal. Your baby is most active after you eat.
- Sit with your feet up or lie down on your left side
- Check what time you start
- Put your hands on your belly
- Count how many times your baby moves. A “move” is any kick, wiggle, twist, turn, roll, or stretch.
- Count up to 10 moves
- Once the baby has moved 10 times in an hour, you can stop counting and go about the rest of your day



“Yesterday morning I did kick counts for 2 hours and didn’t feel my baby move. I called my doctor and told her. She called the emergency room to tell them I was coming to get my baby checked. When I got to the hospital, they told me my baby was having trouble. They said it was a good thing I came in. They saved my baby and now I have my healthy son.”

– Silvia, 25 years old

If your baby doesn’t move 10 times in the first hour, don’t worry.

Your baby may be sleeping. Here’s what you can do:

- Drink something cold
- Eat something
- Walk around for 5 minutes
- Then repeat kick counts for 1 hour

What if you do not feel 10 moves in the second hour?

Call your health care provider right away. Your provider will tell you what to do.

Health care provider’s phone number:

When we are closed, call:

Cómo contar las patadas de su bebé

Una buena manera de observar la salud de su bebé es contar la frecuencia con la que se mueve o “patea”.

Puede empezar a hacerlo durante el 7º mes del embarazo, o a partir de las 28 semanas.

Para contar las patadas, haga lo siguiente:

- Intente hacerlo inmediatamente después de comer. Su bebé está más activo después de que usted coma.
- Siéntese con sus piernas levantadas o acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Registre el horario en que empieza.
- Coloque las manos sobre su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Se considera que se “mueve” cada vez que da una patada, se menea, retuerce, da vueltas, rueda o se estira.
- Siga contando hasta llegar a 10 movimientos.
- Una vez que el bebé se haya movido 10 veces en una hora, puede dejar de contar y seguir con el resto de su día.

Si su bebé no se mueve 10 veces en la primera hora, no se preocupe. Puede estar durmiendo. Lo que puede hacer es:

- Tomar algo frío.
- Comer algo.
- Caminar por 5 minutos.
- Luego vuelva a contar patadas durante 1 hora más.

¿Qué pasa si no siente 10 movimientos durante la segunda hora?

Llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato. Su proveedor le dirá qué hacer.

Número de teléfono del proveedor de atención de la salud:

Cuando nuestra oficina está cerrada, llame al:



“Ayer por la mañana conté las patadas durante 2 horas y no sentí ningún movimiento. Llamé a mi doctora y le conté. Ella llamó a la sala de emergencias para avisar que iba a ir para que revisen a mi bebé. Cuando llegué al hospital, me dijeron que mi bebé tenía problemas. Dijeron que hice muy bien en ir al hospital. Le salvaron la vida a mi bebé y ahora tengo un hijo saludable.”

– Silvia, 25 años de edad



What You Should Know About STDs

What are STDs?

STDs (Sexually Transmitted Diseases) are diseases people get from having sex with someone who has an STD.

You may have heard of gonorrhea, syphilis, herpes, or chlamydia. HIV, the virus that causes AIDS, is also an STD.

STDs can spread when:

- You have sex without a condom
- You have sex with more than 1 partner
- Your sex partner has sex with other partners

STDs can spread to your unborn baby.

If you do not get treatment, these diseases can cause many problems for you and your baby:

- You could have a miscarriage
- The baby might be born too early or too small
- The baby may have birth defects or other health problems
- You could get very sick

Call right away if you:

- Have burning or itching around the vagina
- Have pain in the pelvic area
- Have a strange discharge from your vagina (it may smell bad or be colored or bubbly)

You should also call your health care provider if you:

- Bleed from the vagina
- Experience pain when you have sex
- See sores, bumps, or blisters around your vagina or mouth
- Experience burning when you urinate (pee)

You or your partner may not have any signs of an STD.

Even if you don't see any signs, STDs can still spread. You may have signs that go away. But the STD stays in the body. **Remember, you can get tested for STDs.**



You can get tested for STDs.

This is very important when you are pregnant. If you get tested, you can get any care you need right away to protect your health and the health of your baby.

¿Qué son las ETS?

Las ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual) son enfermedades que se contraen al tener relaciones sexuales con alguien que tiene una ETS.

Probablemente haya escuchado hablar sobre la gonorrea, la sífilis, el herpes o la clamidia. El VIH, el virus que causa el SIDA, también es una ETS.

Las ETS se contagian cuando:

- Tiene relaciones sexuales sin un condón.
- Tiene relaciones sexuales con más de 1 compañero.
- Su compañero sexual tiene relaciones sexuales con otras personas.

Las ETS se pueden pasar a su bebé aun no nacido.

Si no obtiene tratamiento, estas enfermedades pueden causar muchos problemas para usted y su bebé:

- Podría tener un aborto espontáneo.
- Su bebé puede nacer demasiado temprano o demasiado pequeño.
- El bebé puede tener defectos de nacimiento u otros problemas de salud.
- Usted podría enfermarse de gravedad.

Llame de inmediato si:

- Siente ardor o picazón alrededor de la vagina.
- Siente dolor en la zona de la pelvis.
- Tiene descarga extraña de su vagina (puede tener feo olor o un color inusual o tener burbujas).

También debe llamar a su proveedor de atención de la salud si:

- Tiene sangrado de la vagina.
- Siente dolor cuando tiene relaciones sexuales.
- Observa lesiones, bultos o llagas alrededor de su vagina o boca.
- Siente ardor al orinar (hacer pipí).

Es posible que ni usted ni su compañero tengan señales de tener una ETS.

Las ETS igual se pueden contagiar aunque no vea ninguna señal. Puede tener señales que se van. Pero la ETS permanece en el cuerpo. Recuerde: puede hacerse las pruebas de ETS.



Puede hacerse pruebas para detectar las ETS.

Esto es muy importante durante el embarazo. Si le hacen las pruebas, puede obtener cualquier atención que necesite de inmediato para proteger su salud y la de su bebé.



What You Should Know About HIV

HIV is the virus that causes AIDS.

Most often, the virus is spread when people have sex or share needles with someone who has HIV. If a woman has HIV, she can pass it to her baby when she is pregnant or breastfeeding.

What you need to know:

- You can get HIV when you have sex using the penis, vagina, mouth, or anus
- You can help protect yourself. Use condoms every time you have sex. Use condoms no matter how you have sex.
- HIV can spread if you share needles
- Don't share needles to do drugs, get vitamin shots, tattoos, or piercings

Every pregnant woman should take the HIV test.

In California, it is the law to offer all pregnant women the opportunity to be tested for HIV. It is routine to test pregnant women for HIV. You have the right to refuse the test by telling the health care provider you do not want it at that time.

Taking the HIV test is a routine part of prenatal care.

Why? You could have HIV and not know it. You could pass it on to your baby during pregnancy, labor and delivery, or breastfeeding. When you get the HIV test, you find out if you have HIV. The test results are private.



If you had a negative test in the past, it is best to take the test again to be certain. It can take up to 6 months after getting the HIV infection before it shows up on the test.

If you do have HIV, you can get the care you and your baby need.

- There are very helpful medicines now. The sooner a pregnant woman starts the treatment, the better her health will be.
- Treatment can greatly lower the chances of your baby getting HIV. The medicines prevent transmitting HIV in almost 99% of cases. Without medicine, there is a 1 in 4 chance of passing it to the baby. The sooner treatment is started, the better the results will be.
- You can feed your baby with formula to prevent spreading the infection through breast milk

El VIH es el virus que causa el SIDA.

En la mayoría de los casos, el virus se contagia cuando personas tienen relaciones sexuales o comparten jeringas con alguien con VIH. Si una mujer tiene VIH, puede pasárselo a su bebé cuando está embarazada o da pecho.

Necesita saber lo siguiente:

- Puede contraer VIH cuando tiene relaciones sexuales que entran en contacto con el pene, la vagina, la boca o el ano
- Usted puede ayudar a protegerse. Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales. Use condones independientemente de cómo tenga relaciones sexuales.
- El VIH se puede contagiar si comparte jeringas
- No comparta jeringas para inyectarse drogas, darse inyecciones de vitaminas, hacerse tatuajes o perforaciones en el cuerpo

Todas las mujeres embarazadas se deben realizar una prueba de VIH.

En California, hay una ley que dice que se debe ofrecer la oportunidad de realizarse una prueba de VIH a todas las mujeres embarazadas. La prueba de VIH es una parte de la atención de rutina para mujeres embarazadas. Tiene derecho a negarse a hacerse la prueba. Dígale a su proveedor de atención de la salud que no se la quiere realizar en este momento.

La prueba de VIH es parte de la atención prenatal de rutina.

¿Por qué? Usted podría tener VIH y no saberlo. Se lo podría pasar a su bebé durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, o cuando le da pecho. Cuando se realiza la prueba de VIH, podrá saber si tiene VIH. Los resultados de la prueba son privados.



Si tuvo un resultado negativo anteriormente, es mejor volver a realizarse la prueba para estar segura. Pueden pasar seis meses después de infectarse con VIH antes de que se detecte en la prueba.

Si tiene VIH, puede obtener la atención que usted y su bebé necesitan.

- Ahora hay medicamentos que ayudan mucho. Cuanto antes empiece el tratamiento una mujer embarazada, mejor será su salud.
- El tratamiento puede reducir en gran parte las posibilidades de que su bebé tenga VIH. Los medicamentos previenen la transmisión del VIH en casi el 99% de los casos. Sin el medicamento, hay una posibilidad entre cuatro que pasará el virus a su bebé. Cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor serán los resultados.
- Puede alimentar a su bebé con fórmula para evitar contagiarle la infección a través de la leche materna



You Can Protect Yourself and Your Baby from STDs

STDs are dangerous for you and your baby.

STDs are diseases you could get when you have sex with someone who has an STD. You can get an STD from someone even if he or she doesn't have any symptoms. You may have heard of HIV, chlamydia, gonorrhea, and herpes, but there are many more STDs.

Here just a few of the problems STDs can cause:

- Your baby could be born too early or too small
- Your baby's eyes or lungs could be damaged
- Your baby could have lifelong health problems
- Your baby could die

Here are ways to protect yourself and your baby.

Use a latex condom every time you have sex if:

- You have more than 1 sex partner
- You think your partner may have other partners
- You know your partner has sex with other people
- You don't know if your partner has an STD or HIV

Ask your health care provider to show you how to use a condom.

- There are condoms for both men and women
- It's easy to learn

Don't share needles to inject anything.

- If you do share needles, use bleach to clean them between uses
- Ask your health care provider how to clean needles
- Find out if there are needle exchange programs near you
- Don't share other equipment or works used for injection

Get tested! While not all STDs are curable, there are medicines that can help:

- Tell your health care provider if you have had STDs in the past
- Get tested for STDs and HIV. The earlier STDs are found the better!
- If you have an STD, get treated. Make sure your partner gets checked and treated, too.

For more information, call: _____



How to Use a Condom

Condoms can help protect against infection. For best results, they must be used correctly.

- Use a new condom each time
- Condoms should be put on before sexual contact and left on until all contact is finished
- Squeeze air out of the tip and unroll the condom all the way
- After ejaculation, hold the condom while pulling out. Take care not to spill the liquid. Then take the condom off the penis and throw it away.
- Only use water-based lubricants (no lotion, Vaseline, baby oil, etc.)



Puede Protegerse y Proteger a su Bebé de las ETS

PASOS A SEGUIR

Las ETS son peligrosas para usted y su bebé.

Las ETS son enfermedades que podría contraer cuando tiene relaciones sexuales con alguien que tiene una ETS. Puede contraer una ETS de alguien por más que no tenga ningún síntoma. Probablemente haya escuchado hablar sobre el VIH, la clamidia, la gonorrea y el herpes, pero hay muchas más ETS.

Estos son algunos de los problemas que pueden causar las ETS:

- Su bebé podría nacer demasiado temprano o demasiado pequeño
- Su bebé podría tener una lesión en los ojos o los pulmones
- Su bebé podría tener problemas de salud durante toda la vida
- Su bebé podría morir

Las siguientes son maneras de protegerse y proteger a su bebé.

Use un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales si:

- Tiene relaciones sexuales con más de una pareja sexual
- Piensa que su pareja sexual puede llegar a tener otras parejas
- Sabe que su pareja sexual tiene relaciones sexuales con otras personas
- No sabe si su pareja tiene una ETS o VIH

Pídale a su proveedor de atención de la salud que le muestre cómo usar un condón.

- Hay condones para hombres y para mujeres
- Es fácil aprender a usarlos

No comparta jeringas para inyectarse cualquier cosa.

- Si comparte jeringas, use lejía para limpiarlas después de cada uso
- Pregúntele a su proveedor de atención de la salud cómo limpiar las jeringas
- Averigüe si hay programas de intercambio de jeringas en su zona

- No comparta otros equipos o implementos que usa para inyectarse

¡Hágase la prueba! Si bien no todas las ETS se pueden curar, hay medicamentos que la pueden ayudar:

- Dígle a su proveedor de atención de la salud si tuvo una ETS anteriormente
- Hágase pruebas de ETS y VIH. ¡Cuanto antes se detecten las ETS, mejor!
- Si tiene una ETS, obtenga tratamiento. Asegúrese de que su pareja también se haga las pruebas también.

Para obtener más información, llame al: _____



Cómo Usar un Condón

Los condones pueden proteger contra las infecciones. Se deben usar correctamente para obtener los mejores resultados.

- Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales
- Los condones se deben colocar antes de que se inicie el contacto sexual y no se deben quitar hasta que se haya terminado todo el contacto
- Apriete la punta para sacar el aire y desenrolle el condón del todo
- Después de la eyaculación, sostenga el condón cuando retira el pene. Tenga cuidado de no derramar el líquido. Saque el condón del pene y bótelo a la basura.
- Use solamente lubricantes con base de agua (no lociones, Vaseline, aceite de bebé, etc.)



Pregnant? Steps for a Healthy Baby

You can help prevent miscarriage, birth defects, or illness:

1. **Take a prenatal vitamin with 400 micrograms of folic acid each day.** Most multi-vitamins have 400 micrograms of folic acid.
2. **Do not drink alcohol.** That includes beer, wine, wine coolers, and hard liquor. There is no safe amount.
3. **Do not smoke.** For help quitting, ask your doctor or call 1-800-NO-BUTTS. Also, avoid secondhand smoke.
4. **Brush and floss your teeth.** Make a dental appointment! Dental appointments are safe and important during pregnancy.
5. **Do not use any street drugs, including marijuana.** If needed, get counseling. You can ask your doctor for help to get treatment.
6. **Check with your doctor before taking any drugs, medicine, or herbs.** Natural products and herbs are not always safe. You should also tell your doctor about any prescription or over-the-counter medicines you take.
7. **Limit caffeine from coffee, sodas, and energy drinks.** Do not drink more than 1 cup each day.
8. **Cook your meat until it is well done.** Do not eat raw meat, seafood, or eggs. Do not eat hot dogs, luncheon meats, or deli meats unless they are reheated until steaming hot.
9. **Do not share forks, cups, or food with children.**
10. **Avoid raw milk (not pasteurized) and foods made from raw milk.**
Do not eat soft cheeses such as queso fresco, feta, or brie unless the labels show they are pasteurized.
11. **Do not eat shark, swordfish, tilefish, or king mackerel.** They have higher amounts of mercury. For other fish, do not eat more than 12 ounces per week. For more information on fish, see www.epa.gov/waterscience/fish/advice or call 1-800-532-3749.
12. **Wash your hands with soap and water often.**
Be sure to wash when:
 - Leaving the bathroom
 - Eating or preparing food
 - Taking care of children or pets
 - Changing diapers
 - Being around people who are sick
 - Getting saliva (spit) on your handsIf there is no soap and water, use alcohol-based hand gel (at least 60% alcohol).
13. **Avoid people who are sick.** Stay away from people who are sick with fevers, rashes, coughs, or sore throats.



Pregnant? Steps for a Healthy Baby

14. **Avoid exposure to chemicals and fumes.** Get plenty of fresh air and wear protective clothing like gloves. Never mix cleaning fluids.
15. **Avoid exposure to lead in products such as paint, batteries, and imported pottery.** Find out more about job safety if you work with pesticides or in salons, shops for dry cleaning, auto repair, printing, graphic design, plumbing, carpentry, battery plants, funeral homes, factories, or laboratories. Ask your clinic for the handout, *Keep Safe at Work*.

For help, call:
1-866-626-6847 (Teratology Information Specialist)
www.otispregnancy.org
16. **Do not change cat litter or work in the garden.** If you must, wear gloves. Wash your hands after taking off the gloves.
17. **Stay away from rodents and their droppings.** If you have wild rodents in or around your home, try to get rid of them. If you have a pet rodent, like a mouse or guinea pig, have someone else care for it until your baby is born.
18. **Do not douche.** Douching may cause problems for your pregnancy.
19. **Avoid raising your body temperature for more than 10 minutes, like in a hot tub, a very hot bath, a sauna, or from heavy exercise.** It is recommended not to exercise heavily for more than 40 minutes. If you have a fever, ask your doctor about medicine to lower it.
20. **Avoid x-rays unless ordered by your doctor or dentist.** Be sure to tell health care workers you are pregnant.
21. **Get a flu shot.** Flu shots are safe for you and your baby. Pregnant women who get the flu can have serious health problems.
22. **What about other vaccines?** Ask your medical provider about any other vaccines you or your family might need to protect you and your baby. For example, everyone who has contact with your baby (parents, grandparents, siblings, babysitters, etc), should have a pertussis (Tdap) shot.
23. **Get help if you feel unsafe with your partner.** For domestic violence help, talk to your doctor or call 1-800-799-7233.
24. **Always wear a seatbelt.** The lap strap should go under your belly. The shoulder strap should go between your breasts and to the side of your belly. Make sure it fits snugly.



¿Está embarazada? Pasos para tener un bebé saludable

Usted puede ayudar a prevenir un aborto espontáneo, defectos de nacimiento o enfermedades:

1. Tome una vitamina prenatal con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.

La mayoría de los complejos vitamínicos (multi-vitamins) contienen 400 microgramos de ácido fólico.

2. No tome alcohol. Esto incluye la cerveza, vino, cócteles con vino y bebidas alcohólicas. No hay una cantidad segura de alcohol.

3. No fume. Para obtener ayuda para dejar de fumar, pregúntele a su médico o llame al 1-800-NO-BUTTS. Evite además el humo de segunda mano.

4. Cepílese los dientes y use hilo dental. ¡Haga una cita para ver al dentista! Las citas con el dentista son seguras e importantes durante el embarazo.

5. No use drogas de la calle, incluyendo marihuana. Obtenga consejería de ser necesario. Puede pedir a su médico ayuda para obtener tratamiento.

6. Consulte con su médico antes de tomar cualquier droga, medicamento o hierba. Los productos naturales y hierbas no siempre son seguros. También debe informarle a su médico sobre cualquier medicamento bajo receta o de venta libre que tome.

7. Limite la cafeína que ingiere del café, refrescos y bebidas energizantes. No tome más de 1 taza por día.

8. Cocine la carne hasta que esté bien cocida. No coma carne, pescado o huevos crudos. No coma salchichas, carnes frías o fiambres a menos que los caliente hasta que estén humeando.

9. No comparta tenedores, tazas o comida con niños.

10. Evite la leche cruda (sin pasteurizar) y las comidas hechas con leche cruda.

No coma quesos blandos, como por ejemplo queso fresco, feta, o brie, a menos que las etiquetas indiquen que son pasteurizados.

11. No coma tiburón, pez espada, lofolátilo o caballa gigante. Tienen mayores concentraciones de mercurio. No coma más de 12 onzas de otros pescados por semana. Para obtener más información sobre el pescado, visite www.epa.gov/waterscience/fish/advice o llame al 1-800-532-3749.

12. Lávese las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia.

Lávaselas siempre que:

- Salga del baño.
- Coma o prepare comida.
- Cuide a niños o mascotas.
- Cambie pañales.
- Esté cerca de personas enfermas.
- Tenga saliva en las manos.

Si no hay jabón y agua, use alcohol en gel (con por lo menos un 60% de alcohol).

13. Evite las personas enfermas. Manténgase alejada de personas enfermas con fiebre, sarpullido, tos o dolor de garganta.



¿Está embarazada? Pasos para tener un bebé saludable

14. Evite exponerse a productos químicos y gases.

Respire aire fresco en abundancia y use vestimenta de protección, como por ejemplo guantes. No mezcle nunca los líquidos de limpieza.

15. Evite exponerse al plomo en productos como pintura, baterías y productos de cerámica importados.

Si trabaja con pesticidas o en una peluquería, tienda de lavado a seco, reparación de automóviles, imprenta, diseño gráfico, plomería, carpintería, plantas de baterías, funerarias, fábricas o laboratorios, obtenga más información sobre la seguridad en el lugar de trabajo. Pida en su clínica una copia del folleto, Manténgase segura en el trabajo (*Keep Safe at Work*).

Para obtener ayuda, llame a la Especialista en información de teratología al: 1-866-626-6847 www.otispregnancy.org

16. No cambie la arena higiénica del gato ni trabaje en el jardín.

Si tiene que hacer estas cosas, use guantes. Lávese las manos después de quitarse los guantes.

17. Manténgase alejada de los roedores y sus heces.

Si tiene roedores salvajes en o cerca de su casa, intente eliminarlos. Si tiene un roedor de mascota, como por ejemplo un ratón o conejillo de indias, pídale a otra persona que lo cuide hasta que nazca su bebé.

18. No use duchas vaginales.

Las duchas vaginales pueden causar problemas para su embarazo.

19. Evite elevar la temperatura de su cuerpo por más de 10 minutos, como por ejemplo en un jacuzzi, baño en tina muy caliente, sauna o por hacer mucho ejercicio físico.

Se recomienda que no haga ejercicios intensos por más de 40 minutos. Si tiene fiebre, pregúntele a su médico qué medicamento puede tomar para bajarla.

20. Evite las radiografías a menos que las ordene su médico o dentista.

No se olvide de decirles a los profesionales de atención de la salud que está embarazada.

21. Dese la vacuna contra la influenza (gripe).

Las vacunas contra la influenza son seguras para usted y su bebé. Las mujeres embarazadas que contraen la influenza pueden tener problemas de salud graves.

22. ¿Y las demás vacunas?

Pregúntele a su proveedor médico sobre cualquier otra vacuna que usted o su familia pueden necesitar para protegerla a usted y proteger a su bebé. Por ejemplo, todas las personas que entran en contacto con su bebé (padres, abuelos, hermanos, niñeras, etc.) deben tener la vacuna Tdap contra la pertusis, también llamada tos ferina.

23. Si no se siente segura con su pareja, obtenga ayuda.

Para obtener ayuda con la violencia en el hogar, hable con su médico o llame al 1-800-799-7233.

24. Use siempre un cinturón de seguridad.

La parte inferior del cinturón debe estar debajo de su vientre. La parte superior debe estar entre sus senos y al costado de su vientre. Verifique que esté bien ajustado.



What You Need To Know About Labor Induction

What is Labor Induction?

Labor induction happens when a pregnant woman is given medicines or other methods to start her labor before she goes into labor on her own.

For medical reasons , your doctor may choose to induce you when:

- The pregnancy has lasted more than 42 weeks
- You have high blood pressure
- Your water bag breaks early
- The water surrounding your baby is too low
- The baby is not growing well
- You have a health problems, like diabetes, that may harm you or your baby

Some women ask their doctors to induce them for non-medical reasons, such as:

- To have the baby early because she is tired of being pregnant
- To have the baby when family and friends are in town
- To plan the time the baby is born around her work schedule
- To have the baby early to plan around her doctor's busy schedule

It is not a good idea to be induced when there are no problems with the pregnancy.

Inducing labor may make a difference in your baby's health. Because it can be hard to know the date you became pregnant, inducing labor may mean that your baby is born too early. Babies that are born too early may have breathing problems and need extra care. When inducing labor does not work, you may need to have a C-section.

If your doctor suggests that you be induced, ask these questions:

- Why do I need to have my labor induced?
- What are the possible risks to me and my baby if my labor is induced?
- Can I wait to have the baby naturally without being induced?
- Are there any other options?

A pregnant woman should plan to have her baby naturally if she has no medical reason to be induced. If possible, it is best to stay pregnant for at least 39-40 weeks.

¿Qué es la Inducción del Parto?

La inducción del parto ocurre cuando a una mujer embarazada le dan medicamentos o emplean otros métodos para iniciar su parto antes de que se desencadene naturalmente.

Su médico puede decidir inducirle el parto por razones como las siguientes:

- El embarazo ha durado más de 42 semanas
- Tiene la presión sanguínea elevada
- Se le rompe la fuente antes de tiempo
- No tiene suficiente líquido alrededor de su bebé
- El bebé no está creciendo bien
- Tiene problemas de salud, como por ejemplo diabetes, que pueden dañarla o dañar a su bebé

Algunas mujeres piden que sus médicos les induzcan el parto por motivos que no son médicos, como por ejemplo:

- Para tener al bebé temprano porque está cansada de estar embarazada
- Para tener al bebé cuando están sus familiares y amigos presentes
- Para coordinar el nacimiento del bebé con sus días de trabajo
- Para tener al bebé temprano para que su médico pueda estar en el parto

No es una buena idea inducir el parto si no hay problemas con el embarazo.

La inducción del parto puede afectar la salud de su bebé. Debido a que puede ser difícil saber la fecha en que quedó embarazada, la inducción del parto puede hacer que su bebé nazca demasiado temprano. Los bebés que nacen demasiado temprano pueden tener problemas para respirar y quizás necesiten atención adicional. Cuando la inducción del parto no funciona, es posible que tenga que tener un parto por cesárea.

Si su médico sugiere que le induzcan el parto, pregunte lo siguiente:

- ¿Por qué me tienen que inducir el parto?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos para mí y para mi bebé si me inducen el parto?
- ¿Puedo esperar a tener el bebé naturalmente sin inducción?
- ¿Hay alguna otra opción?

Es importante que las mujeres embarazadas sigan embarazadas por lo menos por 39 semanas, y que no se induzca el parto si no hay una necesidad médica.



STEPS TO TAKE

Keep Safe at Work

Find out about your safety if you work:

- In a medical setting
- In manufacturing or a factory
- With paints or nail polish
- With strong solvents that end in “ene” (For example, “benzene” or “toulene”)
- In agriculture, with pesticides
- As a printer
- As a chemist
- As a laboratory technician
- In a dry-cleaning plant
- In a toll booth
- As a housekeeper



Are you lifting or standing a lot?

Lifting objects that are bulky or very heavy may be a problem. Working more than 40 hours and standing more than 3 hours a day at work may also be a problem. If you are lifting or standing a lot, discuss this with your health care provider.

Take care when you use chemicals:

- Never mix cleaning liquids
- Get plenty of fresh air when you clean or paint. Open windows. Use a fan.
- Limit the amount of time spent working with strong smelling chemicals
- Do not eat or drink around chemicals, or let them get on your skin
- Wear clothing and gloves that cover your skin
- You also need to protect yourself if someone you live with comes home with chemicals on their clothes

Get plenty of fresh air (open windows, use a fan) when using:

- Aerosol sprays
- Cleaning fluids or oven cleaners
- Paints, paint thinners, paint removers
- Varnishes
- Antifreeze
- Glue

Check with your doctor before using:

- Pesticides used in farming, industry, and at home (even flea bombs)
- X-rays at high levels
- Gases used to put patients to sleep (if you breathe them in)
- Mercury (if you breathe in or swallow it). It is used in doctor or dentist offices, or in labs.
- Toluene (if you breathe it in). Some glues, gasoline, and some paint thinners have toluene in them. If you sniff glue, it can cause health problems for you and your baby. Your baby can be born with birth defects or have other life-long problems.
- Lead (if you swallow it). You may use lead if you make batteries or work with paints, ceramics, and glass. You may also use lead in pottery glazing and printing.

If you need more information:

OTIS (Organization of Teratology Information Specialists)
English and Spanish
1-866-626-6847
www.otispregnancy.org

Obtenga información sobre su seguridad si trabaja:

- En un entorno médico
- En una industria o en una fábrica
- Con pinturas o esmaltes para uñas
- Con solventes fuertes que terminan en “ene” en inglés (como por ejemplo “benzene” (bencina) o “toluene” (tolueno))
- En agricultura, con pesticidas
- En una imprenta
- Como química
- Como técnica de laboratorio
- En una planta de lavado a seco
- En una casilla de peaje
- Como empleada doméstica



¿Está de pie o levanta cosas a menudo?

Puede ser un problema levantar objetos grandes o muy pesados. También puede ser un problema trabajar más de 40 horas por semana y estar de pie más de 3 horas por día en el trabajo. Si está de pie mucho tiempo o levanta muchas cosas, hable sobre este tema con su proveedor de atención de la salud.

Tenga cuidado cuando usa productos químicos.

- No mezcle nunca los líquidos de limpieza
- Respire aire fresco en abundancia cuando limpie o pinte. Abra ventanas. Use un ventilador.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa trabajando con productos químicos con olor fuerte
- No coma ni beba alrededor de productos químicos, ni deje que le toquen la piel
- Use vestimenta y guantes que le cubran la piel
- También necesita protegerse si alguien que vive con usted vuelve a su casa con productos químicos en la ropa

Respire aire fresco en abundancia (abra ventanas, use un ventilador) al usar:

- Rociadores en aerosol
- Productos de limpieza o limpiadores de horno
- Pinturas, diluyentes, disolventes
- Barnices
- Anticongelante
- Pegamento

Consulte con su médico antes de usar los siguientes:

- Pesticidas que se usan para agricultura, industria y en el hogar (incluso bombas anti pulgas)
- Rayos X en niveles altos
- Gases que se usan para dormir pacientes (si se inhalan)
- Mercurio (si lo inhala o traga). Se usa en consultorios de médicos o dentistas, o en laboratorios.
- Tolueno (si lo inhala). Algunos pegamentos, gasolina y algunos diluyentes de pintura contienen tolueno. Si inhala pegamento, puede causar problemas de salud para usted y su bebé. Su bebé puede nacer con defectos de nacimiento o tener otros problemas que duran toda la vida.
- Plomo (si lo traga). Puede usar plomo si fabrica baterías o trabaja con pinturas, cerámica y vidrio. También puede usar plomo para vidriar cerámica.

Si necesita más información:

OTIS, Organización de Especialistas de Información Teratológica (*Organization of Teratology Information Specialists*)
Inglés y español
1-866-626-6847
www.otispregnancy.org



Prevent Gum Problems When You Are Pregnant

It is common to have gum problems when you are pregnant.

Your gums may swell and bleed. This is called gingivitis or gum disease. When you are pregnant, gum disease can get worse. It is important to brush your teeth often while you are pregnant.



Here's what you should watch out for:

- Your gums may be a very bright, shiny red color
- Your gums may look swollen
- Your gums may bleed easily when you brush or floss

If you have any of these signs, see a dentist right away

Why worry about gum disease?

You may think that gum disease is not that important. But you should know that:

- Your gum disease could get worse. The gums, bone, and tissues around your teeth may pull away from the teeth. If you don't get treated, you could lose your teeth.
- Your gum disease can cause problems for your baby. You may have a much higher chance of your baby being born too early, too small, or both. This can cause serious problems for your baby.

Here's what you can do to prevent gum disease:

- Brush your teeth at least twice a day, or more
- Brush your teeth with fluoride toothpaste
- Use a soft toothbrush
- Brush and floss before you go to bed
- Floss every day. This will help you clean between the teeth
- Eat healthy foods. Eat foods high in vitamin C and folic acid, such as oranges and cereals with folic acid added.
- Go to the dentist to get your teeth and gums cleaned and checked



Es común tener problemas en las encías cuando está embarazada.

Sus encías pueden inflamarse y sangrar. Esto se llama gingivitis o enfermedad de las encías. Cuando está embarazada, la enfermedad de las encías puede empeorar. Es importante que se cepille los dientes frecuentemente cuando está embarazada.



Preste atención a lo siguiente:

Sus encías pueden tomar un color rojo muy intenso y brillante

Sus encías pueden parecer inflamadas

Sus encías pueden sangrar fácilmente cuando se cepilla o usa el hilo dental

Si tiene alguno de estos signos, vea a un dentista de inmediato

¿Por qué preocuparse sobre la enfermedad de las encías?

Puede creer que la enfermedad de las encías no es tan importante. Pero debería saber que:

Su enfermedad de las encías puede empeorar. Las encías, el hueso y el tejido alrededor de los dientes pueden comenzar a separarse de la dentadura. Si no la trata, puede perder sus dientes.

Su enfermedad de las encías puede causar problemas para su bebé. Puede correr un riesgo mucho más alto que su bebé nazca demasiado temprano o sea muy pequeño, o ambos. Esto puede causar un problema serio para su bebé.

Para prevenir la enfermedad de las encías puede hacer lo siguiente:

Cepílese los dientes por lo menos dos veces por día, o más

Cepílese con una pasta dentífrica con flúor

Use un cepillo de dientes blando

Cepílese y use hilo dental antes de irse a dormir

Use el hilo dental todos los días. Esto la ayudará a limpiar bien entre los dientes

Coma comidas sanas. Coma alimentos con mucha vitamina C y ácido fólico, como naranjas y cereales con ácido fólico agregado

Vaya al dentista para que le limpie y examine los dientes





See a Dentist When You Are Pregnant

It's important to take care of your teeth and gums when you are pregnant.

If you have Medi-Cal or Healthy Families Insurance, you probably have dental coverage. Call 1-800-880-5305 for more information about these programs.

If your teeth and gums are not healthy, you and your baby can have problems:

- You may have pain and tooth decay
- You may have bleeding gums
- You may lose your teeth
- Your baby may be born too early, too small, or both
- Your baby may get tooth decay later on from the germs in your mouth

For all these reasons, it is important to see a dentist when you are pregnant.

- If you do not have a dentist, ask your health care provider for a referral

You should:

- See a dentist for a check-up
- Get your teeth cleaned
- Get the treatment you need if you have tooth decay or other dental problems

You should see a dentist right away if:

- You have not been to a dentist in the last year
- You have pain in your mouth
- Your gums often bleed
- You have lumps, sores, or anything else that is not normal in or around your mouth

Your dentist may say you need x-rays. It can be safe to have x-rays while you are pregnant. Be sure that you:

- Tell your dentist you are pregnant
- Ask to wear a lead apron over your stomach while you have x-rays done. You should also wear a lead collar around your neck.
- Have x-rays only when needed



Es importante cuidar sus dientes y sus encías mientras está embarazada.

Si tiene Medi-Cal o el seguro Healthy Families, es probable que tenga cobertura dental. Para obtener más información acerca de estos planes, llame al 1-800-880-5305.

Si no tiene dientes y encías saludables, tanto usted como su bebé pueden tener problemas:

- Usted puede sentir dolor y tener caries.
- Puede tener encías sangrantes.
- Puede perder sus dientes.
- Su bebé puede nacer prematuramente, ser muy pequeño o ambas cosas.
- Luego del nacimiento, su bebé puede llegar a tener caries de las bacterias de su boca

Por todas estas razones es importante que visite al dentista si está embarazada:

- Si no tiene un dentista, pídale a su médico una referencia para un dentista

Usted debería:

- Ver al dentista para una revisión dental.
- Hacerse una limpieza dental.
- Hacer el tratamiento que necesite en caso de tener caries u otros problemas dentales

Usted debería ver al dentista inmediatamente si:

- No ha visto al dentista en el último año.
- Tiene dolor de la boca.
- Sus encías sangran con frecuencia.
- Tiene bultos o úlceras o cualquier otra cosa que puede no ser normal en su boca o alrededor de ella

Es posible que su dentista le diga que necesita radiografías. Puede ser seguro sacarse radiografías si está embarazada. Asegúrese de:

- Decirle a su dentista que está embarazada.
- Pedirle que le coloquen un delantal de plomo que cubra su vientre mientras se saca las radiografías. También debería usar una protección de plomo alrededor de su cuello.
- Sacar las radiografías solamente cuando sea necesario





Keep Your Teeth and Mouth Healthy! Protect Your Baby, Too.



You can protect your teeth.

You may have been told that you are supposed to lose a tooth every time you are pregnant.

This is not true. It is important to:

- Brush with fluoride toothpaste every day
- Floss your teeth every day

See a dentist right away if you have:

- A toothache
- Sore or bleeding gums
- A broken tooth
- Pain or swelling inside your mouth
- Any other dental emergency

Get your cavities filled before your baby is born.

- Germs cause tooth decay
- You can pass tooth decay germs in your mouth to your baby
- Your baby can get cavities from the germs in your mouth

Here's how you can prevent your baby from getting cavities:

- Take care of your own teeth
- Never share your baby's spoon or fork
- Don't chew or taste your baby's food and then give it to your baby
- Clean your baby's pacifier with water, not by licking it
- Clean your baby's teeth every day with a pea-sized amount of fluoridated toothpaste
- Take your baby to see the dentist by age 1

Puede proteger sus dientes.

Le pueden haber dicho que es normal perder un diente cada vez que está embarazada. Eso no es cierto. Es importante que:

- Se cepille los dientes con una pasta dentífrica con flúor todos los días
- Use el hilo dental todos los días

Vea a un dentista de inmediato si tiene:

- Dolor de muelas
- Encías inflamadas o sangrantes
- Un diente roto
- Dolor o inflamación dentro de su boca
- Cualquier otra emergencia dental

Arréglese las caries antes de que nazca el bebé:

- Los gérmenes pueden causar caries
- Puede contagiar los gérmenes de su boca que causan caries a su bebé
- Su bebé puede tener caries debido a los gérmenes que usted le transmita

Para evitar que su bebé tenga caries:

- Cuídese sus propios dientes
- Nunca comparta con su bebé una cuchara o tenedor
- No mastique ni pruebe la comida antes de dársela al bebé
- Limpie el chupón de su bebé con agua, no chupándolo
- Lávele los dientes a su bebé todos los días con una pequeña cantidad de pasta dentífrica con flúor
- Lleve a su bebé a ver al dentista cuando cumpla 1 año





Protect Your Baby from Tooth Decay



Even babies can get tooth decay. You can protect your baby!

You may not know that:

- Your baby can get cavities from the germs in your mouth!
- You can spread these germs to your baby with your saliva

These tips can help:

- Get a dental check-up and the treatment you need
- Make sure your own teeth and mouth are healthy
- Never share your baby's spoon or fork
- Don't chew your baby's food
- Clean your baby's pacifier with water, not by licking it

When your baby is born – 1 year

- Clean your baby's gums and any teeth every day. Most babies get their first teeth around 6 months of age.
- Use a moist, soft, child's toothbrush or a clean washcloth
- Clean your baby's gums and teeth once or twice a day
- Don't put your baby to bed with a bottle. If your baby falls asleep at the bottle, take it out of the baby's mouth.

6 months – 1 year

- Let your baby drink with a cup when your baby is 6 months old
- Some babies like to carry around a bottle or training cup. Make sure it has only water in it
- Don't let your baby use a bottle after 1 year
- As soon as your baby's first tooth comes in, check every week for early signs of tooth decay. Look for white or brown areas near your baby's gums. If you see any, take your baby to the dentist right away.

Take your baby to the dentist after your baby gets his first tooth. Make sure your baby sees the dentist by age 1.



Protect Your Baby from Tooth Decay

1 – 2 years

- Stop bottle-feeding
- Some babies like to carry a training cup around. Make sure it has only water in it.
- Don't give your baby sweet snacks between meals
- Wash your baby's gums and teeth with a washcloth or soft toothbrush and a small dab of fluoride toothpaste
- Check every week for early signs of tooth decay. Look for white or brown areas near your baby's gums. If you see any, take your child to the dentist right away.
- Take your child to the dentist for an exam. Ask about fluoride and sealant treatments.

2 – 3 years

- Check every week for early signs of tooth decay. Look for white or brown areas near your baby's gums. If you see any, take your child to the dentist right away.
- Brush your child's teeth, or watch your child brush, 2 or 3 times a day. Be sure your child brushes before bedtime.
- Use a tiny dab of fluoride toothpaste with every brushing
- Teach your child to spit out the toothpaste after brushing
- Stay away from sugary drinks like juice or soda
- Don't give your baby too many snacks like cookies and candy. Sweet foods help cause tooth decay. Give wholegrain foods, nuts, fruits, and vegetables for a healthier diet.
- Take your child to the dentist for an exam. Ask about fluoride and sealant treatments.



When you take care of your baby's teeth early on, you will:

- Protect your baby from pain
- Lower the chances your child will have cavities when he or she is older
- Help your child have healthy teeth for a lifetime

Proteja a su bebé de las caries

**Aun los bebés pueden llegar a tener caries.
¡Usted puede proteger a su bebé!**

¿Sabía que...?:

- ¡Su bebé puede contraer caries de las bacterias de su boca!
- Usted le puede transmitir estas bacterias a su bebé a través de su saliva

Estas sugerencias pueden ayudarla:

- Hágase un chequeo dental y realice el tratamiento que necesite.
- Asegúrese de mantener una boca y dientes sanos.
- Nunca comparta la cuchara o el tenedor con su bebé.
- No mastique la comida de su bebé.
- Limpie el chupón de su bebé con agua y no por lamerlo.



Nacimiento a 1 año

- Limpie todos los días las encías y cualquier diente que tenga su bebé. A la mayoría de los bebés les salen sus primeros dientes alrededor de los 6 meses de edad.
- Use un cepillo de dientes para niños de cerdas suaves y húmedo o un paño limpio.
- Limpie las encías y los dientes de su bebé una o dos veces por día.
- No ponga a dormir a su bebé con el biberón. Si su hijo se duerme tomando el biberón, retíreselo de la boca.

6 meses a 1 año

- Cuando su bebé tenga 6 meses de edad, permítale beber de una taza.
- A algunos bebés les gusta llevar a todos lados su biberón o taza entrenadora. Asegúrese de que ésta contenga solamente agua.
- No permita que su bebé use el biberón después del año de edad.
- Tan pronto como le salga el primer diente a su bebé, realice chequeos semanales para detectar los primeros signos de caries. Busque áreas de color blanco o café cerca de las encías de su bebé. Si llegara a ver alguna, lleve a su bebé al dentista inmediatamente.

Lleve a su bebé al dentista cuando le salgan su primer diente. Asegúrese de que su bebé vea al dentista antes del año de edad.

Proteja a Su Bebé de las Caries

1 a 2 años

- Deje de usar el biberón para alimentar a su bebé.
- A algunos bebés les gusta llevar a todos lados una taza entrenadora. Asegúrese de que ésta contenga solamente agua.
- No le dé a su bebé bocadillos dulces entre comidas.
- Lave las encías y los dientes de su bebé con un paño o un cepillo de dientes de cerdas suaves y una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro.
- Revise los dientes de su bebé cada semana para detectar los primeros signos de caries. Busque áreas de color blanco o café cerca de las encías de su bebé. Si llegara a ver alguna, lleve a su hijo al dentista inmediatamente.
- Lleve a su hijo al dentista para una revisión dental. Pregunte acerca de los tratamientos con fluoruro y selladores dentales.

2 a 3 años

- Revise los dientes de su hijo cada semana para detectar los primeros signos de caries. Busque áreas de color blanco o café cerca de las encías de su hijo. Si llegara a ver alguna, lleve a su hijo al dentista inmediatamente.
- Cepille los dientes de su hijo, u observe como lo hace, 2 o 3 veces por día. Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes antes de irse a dormir.
- Use muy poquita pasta de dientes con fluoruro en cada cepillado.
- Enséñele a su hijo a escupir la pasta de dientes luego de cepillarse.
- Evite bebidas con azúcar como jugos o refrescos.
- No le dé a su hijo demasiados bocadillos como galletas o dulces. Los alimentos dulces ayudan a causar caries. Elija alimentos más saludables como cereales integrales, nueces, frutas y verduras.
- Lleve a su hijo al dentista para una revisión dental. Pregunte acerca de los tratamientos con fluoruro y selladores dentales.

Al cuidar los dientes de su bebé desde tan temprana edad, usted:

- Protegerá a su bebé del dolor.
- Reducirá las probabilidades de que su hijo tenga caries cuando sea mayor.
- Ayudará a que su hijo tenga dientes saludables para toda la vida.





Exercises To Do When You Are Pregnant

These exercises are good for pregnant women to do:

1. Kegel Exercises

Before the 4th month:

- Lie on your back. Put a pillow under your head and neck.
- Let your arms lie next to your sides
- Bend your knees. Put feet about 12 inches apart. Keep your soles flat on the floor.
- Squeeze tight the muscles around your vagina and anus. Hold these muscles tight for about 5–10 seconds. You can find these muscles when you pee (urinate). Stop the flow for a second. Those are the muscles you want to tighten and relax.
- Slowly let your muscles relax
- Do Kegels up to 10-20 times in a row, at least 3 times each day

After the 4th month:

- Stand or sit to do Kegels
- Do not lie on your back. Your growing uterus can put too much weight on the large blood vessels in your back. You and your baby may not get enough oxygen if you lay on your back.
- Do Kegels up to 10-20 times in a row, at least 3 times each day

2. Pelvic Tilt

Before the 4th month:

- Lie on your back on the floor
- Press the small of your back against the floor while you let out your breath
- Relax your spine while you take in a deep breath
- Repeat this 5 times, twice a day, when possible



After the 4th month:

- Stand against a wall
- Press your back next to the wall while you let out your breath
- Then relax your spine while you take a deep breath
- Repeat this 5 times, twice a day, when possible
- Do not lie on your back. Your growing uterus can put too much weight on the large blood vessels in your back.

3. Angry Cat

Do this to take the weight of your uterus off your spine.

- Get on your hands and knees. Make your back flat.
- Keep your head and neck straight
- Arch up your back like an angry cat. Pull in your tummy muscles.
- Hold for 3 seconds
- Then relax. Make your back flat again.
- Do this 5 or 6 times each day. You can also do it when you are in labor.

Estos ejercicios son buenos para las mujeres embarazadas.

1. Ejercicios Kegel

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese boca arriba. Coloque una almohada debajo de su cabeza y cuello.
- Deje los brazos a sus costados.
- Doble las rodillas. Separe los pies unas 12 pulgadas. Mantenga las plantas de los pies planas en el piso.
- Apriete los músculos alrededor de su vagina y ano. Manténgalos apretados por 5 a 10 segundos. Estos son los músculos que usa cuando orina (hace pipí). Detenga el flujo por un segundo. Estos son los músculos que necesita tensionar y relajar.
- Lentamente deje que se relajen los músculos.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

Después del 4to mes:

- Haga Kegels de pie o sentada.
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda. Puede ser que usted y su bebé no reciban suficiente oxígeno si se acuesta boca arriba.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

2. Inclínación de la Pelvis

Antes del 4to mes:

- Acuéstese boca arriba en el piso.
- Presione la parte inferior de su espalda contra el piso mientras exhala.
- Relaje su columna mientras inhala profundamente.



- Repítalo 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.

Después del 4to mes:

- Póngase de pie contra una pared.
- Presione su espalda contra la pared mientras exhala.
- Luego relaje su columna mientras inhala profundamente.
- Repítalo 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda.

3. Gato Enojado

Haga este ejercicio para reducir el peso de su útero en la columna.

- Póngase a en cuatro patas. Haga que su espalda quede plana.
- Mantenga rectos su cabeza y cuello.
- Arquee su espalda como un gato enojado. Tensione los músculos de su vientre.
- Manténgalos tensionados por 3 segundos.
- Luego relájese. Vuelva a poner su espalda en posición plana.
- Haga este ejercicio 5 a 6 veces al día. También puede hacerlo durante el trabajo de parto.



Stay Active When You Are Pregnant

Here are good things to do when you are pregnant:

- Walk
- Swim (The water should not be too hot or too cold)
- Bicycle (You may want to use a stationary bike to protect you from falls that can happen as your uterus gets bigger)
- Do Kegel exercises (See the handout *Exercises To Do When You Are Pregnant*)
- Go to exercise classes for pregnant women
- Try to relax. You can sit in a chair or lay on your side. Breathe in through your nose. Breathe slowly out through your mouth.

If you were used to being active before you were pregnant, you may be able to:

- Jog up to 2 miles per day
- Swim
- Do exercises of low to moderate intensity for prenatal or postpartum women
- Lift weights (Do not hold your breath while you lift the weights)
- Ski cross-country below 10,000 feet
- Hike

When you are pregnant, you should NOT:

- Do exercises that might harm the abdomen
- Do exercises that involve jerky, bouncy motions
- Jog more than 2 miles per day
- Play contact sports like football or karate
- Ride horseback

It can also be dangerous to:

- Water ski, dive, surf, or scuba dive
- Ski downhill
- Bicycle when the ground is wet
- Skate



Always talk with your doctor before you start an exercise program. It is a good idea to try to exercise at least 30 minutes every day.

Lo que debe hacer y no debe hacer:

Las siguientes son buenas actividades para realizar cuando está embarazada:

- Camine
- Nade (el agua no debe estar demasiado caliente o demasiado fría)
- Ande en bicicleta (quizás quiera usar una bicicleta fija para protegerla de caídas que pueden ocurrir a medida que su útero aumenta de tamaño)
- Realice ejercicios de Kegel (Vea el folleto *Ejercicios para hacer durante el embarazo*)
- Acuda a clases de ejercicio para mujeres embarazadas
- Intente relajarse. Puede sentarse en una silla o acostarse de costado. Inhale por la nariz. Exhale lentamente por la boca.

Si estaba acostumbrada a ser activa antes del embarazo, es posible que pueda:

- Correr hasta dos millas por día
- Nadar
- Hacer ejercicios de intensidad baja a media para mujeres embarazadas o después del embarazo
- Levantar pesas (no sostenga la respiración cuando levante pesas)
- Realizar esquí de fondo a menos de 10,000 pies
- Realizar excursiones

Cuando está embarazada NO debe:

- Realizar ejercicios que pueden lastimar el abdomen
- Realizar ejercicios de movimiento con saltos y rebotes
- Correr más de dos millas por día
- Hacer deportes de contacto, como por ejemplo fútbol americano o karate
- Andar a caballo

También puede ser peligroso:

- Realizar esquí acuático, clavados, surfear o bucear.
- Realizar esquí de pista.
- Andar en bicicleta cuando el suelo está mojado.
- Patinar



Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Es una buena idea intentar realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio por día.



Keep Safe When You Exercise

Call your health care provider right away if you:

- Feel pain when you exercise
- Feel dizzy
- Are short of breath
- Think you might faint

There are other warning signs to watch for.

- Bleed or leak fluid from your vagina
- Have a rapid heartbeat when you rest
- Have a hard time walking
- Have pain or swelling in your calf
- Have contractions
- Have chest pains
- Have a headache

Follow these safety tips:

- Don't do anything that could hurt your abdomen. Stay away from karate and other contact sports.
- Avoid becoming overheated. Don't exercise in hot weather. Wear light clothing.
- Don't lie on your back after you are 4 months pregnant
- Stay away from activities that could lead to falls
- Don't do full sit-ups or leg lifts with both legs
- Bend your knees when you touch your toes
- Don't stand still for long periods of time

Get the food and water you need when you exercise:

- Drink plenty of water. You will need at least 8 glasses of water a day when you are pregnant.
- Drink extra water when you exercise
- Eat plenty of healthy food. Eat a healthy snack after you exercise.

After you give birth:

- Talk with your doctor about when to start to exercising again
- Go back to your exercise program slowly, as you feel you can
- Start out easy in the first few days after your baby is born
- Exercise longer and a little harder day by day



When you exercise, remember:

- You should be able to talk normally while exercising. If you are not able to have a normal conversation, you are causing your heart to work too hard.
- When you get tired, stop.
- Do not jerk, bounce, or jump.



Manténgase Segura Cuando Realiza Ejercicios

Llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato, si:

- Siente dolor al realizar ejercicios físicos
- Se siente mareada
- Le falta el aire
- Siente que va a desmayarse

Hay otras señales de advertencia para tener en cuenta.

- Sangra o pierde líquido de la vagina
- Tiene latidos acelerados del corazón cuando descansa
- Tiene problemas para caminar
- Tiene dolor o inflamación en su pantorrilla
- Tiene contracciones
- Tiene dolor de pecho
- Tiene dolor de cabeza

Siga los siguientes consejos de seguridad:

- No haga nada que pueda lesionar su abdomen. Evite el karate y otros deportes de contacto.
- Evite recalentarse. No realice ejercicios físicos cuando hace mucho calor. Use ropa liviana.
- No se acueste boca arriba después del cuarto mes del embarazo
- Evite las actividades que podrían resultar en caídas
- No haga ejercicios abdominales ni de elevaciones de piernas con ambas piernas a la vez
- Doble las rodillas cuando se toca los dedos del pie
- No esté de pie sin moverse por largos períodos de tiempo

Obtenga la comida y agua que necesita cuando realiza ejercicios:

- Tome agua en abundancia. Tendrá que tomar por lo menos ocho vasos de agua por día cuando está embarazada.
- Tome agua adicional cuando realice ejercicios
- Coma comida saludable en abundancia. Coma un bocado saludable después de realizar ejercicios.

Después del parto:

- Hable con su médico sobre cuándo puede volver a hacer ejercicios físicos
- Vuelva lentamente a su programa de ejercicios, a medida que se sienta cómoda
- Empiece de a poco en los primeros días después del nacimiento de su bebé
- Empiece a hacer ejercicios más intensos por más tiempo todos los días



Cuando realice ejercicios físicos, recuerde:

- Debe poder hablar normalmente cuando mientras realiza los ejercicios. Si no puede llevar una conversación normal, está haciendo trabajar demasiado fuerte a su corazón.
- Cuando se cansa, pare.
- No realice movimientos entrecortados, rebotes o saltos.



You Can Quit Smoking

Tobacco can harm your unborn baby.

- Your baby could be born too early or too small
- Your baby could have problems later on

You can quit smoking. Talk to your health care provider about what can help.

Here are some ideas to help you quit:

- Write down the date you will quit
- Keep a diary of when and why you smoke
- Have a list of other things to do besides smoking. You could:
 - ◆ Take a walk
 - ◆ Take deep breaths
 - ◆ Eat fresh, healthy snacks

It can also help to:

- Write down a list of reasons why you want to quit. Tape them up where you will see them often.
- Focus on 1 day at a time
- Ask a family member or friend to quit with you
- Think how you will use the money you will save

Remember, the sooner you quit the healthier your baby will be.

Ready for more information?

- Call 1-800-NOBUTTS or 1-800-662-8887
www.NoButts.org
- Call 1-800-QUITNOW or 1-800-784-8669
www.smokefree.gov
- Call this number for a class near you:

Reasons I want to quit:

- ☐ So my baby will be healthy
- ☐ Because it is so expensive
- ☐ So my home will smell better
- ☐ So I won't have to go out to buy cigarettes when I have a baby
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Usted puede dejar de fumar

El tabaco puede hacerle daño a su bebé antes de nacer:

- Su bebé podría nacer demasiado temprano o demasiado pequeño.
- Su bebé podría tener problemas más adelante

Usted puede dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención de la salud sobre qué la puede ayudar.

Estas son algunas ideas para ayudarla a dejar de fumar:

- Escriba la fecha en que dejará de fumar.
- Haga un diario de cuándo y por qué fuma.
- Haga una lista de otras cosas que puede hacer en lugar de fumar. Podría:
 - ◆ Ir a caminar.
 - ◆ Respirar profundo.
 - ◆ Comer bocadillos frescos y saludables.

También puede ayudarla:

- Escribir una lista de razones por las que quiere dejar de fumar. Péguela en un lugar donde la verá con frecuencia.
- Concéntrese en superar 1 día a la vez.
- Pídale a un familiar o amigo que deje de fumar junto con usted.
- Piense en cómo usará el dinero que ahorrará.

Recuerde que cuanto antes deje de fumar, más saludable será su bebé.

¿Está lista para obtener más información?

- Llame al 1-800-NOBUTTS o al 1-800-662-8887 www.NoButts.org
- Llame al 1-800-QUITNOW o al 1-800-784-8669 www.smokefree.gov
- Llame a este número de teléfono para una clase cercana a usted: _____

Razones por las que quiero dejar de fumar:

- ☐ Para que mi bebé sea saludable.
- ☐ Porque es tan costoso.
- ☐ Para que mi casa huela mejor.
- ☐ Para que no tenga que ir a comprar cigarros cuando tenga al bebé
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



You Can Quit Using Drugs or Alcohol

Drugs and alcohol can hurt your unborn baby.

There are things you can do to quit or to cut down your use of drugs or alcohol.

For a day or 2, write down each time you use alcohol or drugs. Ask yourself what caused you to do so. Maybe you were worried or scared. Maybe you were with certain friends.

Get help if you:

- Feel sad or depressed
- Are worried about money
- Face violence or other problems

Some ideas to help you quit or cut back:

- Decide what date you will quit
- Make a list of healthy things you like to do
 - ◆ Tape it where you can see it often
 - ◆ Look at this list if you get the urge to use drugs or alcohol
- Ask a friend or family member to quit with you
- Join a self-help group to get the support you need
- Identify 2 or 3 friends or family members you can call for support if you feel like using drugs or alcohol

Remember, you only need to get through 1 day at a time.

There are drug and alcohol treatment agencies in your area.

1. Ask your health care provider for a referral.

Name: _____

Phone: _____

2. Call 1-800-879-2772.

3. Visit www.adp.cahwnet.gov

Healthy things I like to do:



Puede Dejar de Usar Drogas o Alcohol

Las drogas y el alcohol pueden hacerle daño a su bebé antes de nacer.

Hay cosas que puede hacer para dejar de usar drogas o alcohol, o para reducir su uso de drogas o alcohol.

Por uno o dos días, anote cada vez que usa alcohol o drogas. Pregúntese por qué los empezó a usar. Quizás estaba preocupada o tenía miedo. Quizás estaba con ciertos amigos.

Obtenga ayuda si:

- Se siente triste o deprimida
- Está preocupada por el dinero
- Enfrenta violencia u otros problemas

Algunas ideas para ayudarla a reducir su uso o dejar de usar drogas o alcohol:

- Decida en qué fecha dejará de usar drogas o alcohol
- Haga una lista de las cosas saludables que le gusta hacer
 - ◆ Péguela en un lugar donde la verá con frecuencia
 - ◆ Mire la lista si tiene ansias de usar drogas o alcohol
- Pídale a un familiar o amigo que deje de usar drogas o alcohol junto con usted
- Únase a un grupo de autoayuda para obtener el respaldo que necesita
- Identifique a dos ó tres amigos o familiares a quienes puede llamar para obtener respaldo si tiene necesidad de usar drogas o alcohol

Recuerde que solo tiene que superar un día a la vez.

Hay agencias de tratamiento de drogas y alcohol en su zona.

1. Pídale a su proveedor de atención de la salud que le dé una remisión

Nombre: _____

N° de teléfono: _____

2. Llame al 1-800-879-2772.

3. Visite www.adp.cahwnet.gov

Cosas saludables que me gusta hacer:



Keep Your New Baby Safe and Healthy



The sale of drop-side rail cribs has been banned because they are dangerous to the baby. It is illegal to sell or donate drop-side rail cribs. Do not buy drop-side rail cribs at yard or garage sales. Call the U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) to make sure your old crib is safe. CPSC Consumer Hotline: 1-800-638-2772

Keep your baby safe in the crib:

- Place your baby on his or her back when you lay him or her down to sleep.
- Make sure your baby's crib is safe:
 - ◆ The bars on the crib should be no wider than 2 and 3/8 inches apart
 - ◆ The mattress should be the same size as the crib
 - ◆ The mattress should be firm and tight fitting
 - ◆ Do not use:
 - Plastic bags to protect the mattress
 - Loose fitting sheets or blankets
 - Soft toys, pillows, or crib bumpers in the crib
 - A crib with missing, broken, or loose parts
 - A drop-side crib
 - ◆ Do not place cords, such as from a baby monitor or mini-blinds, near the crib

Keep your baby safe while sleeping:

The U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) and The American Academy of Pediatrics (AAP) warn parents not to sleep with their babies.

If you must share a bed with your baby:

- Remove all soft bedding and soft objects from around your baby
- Make sure your baby cannot get trapped in an opening on the bed
- Do not smoke, drink, or use drugs that make it hard for you to wake up while your baby is sleeping in your bed

Keep your baby safe from falls:

- Do not leave your baby on a high surface. Your baby could roll over, jerk, or wiggle off the edge of a bed, couch, or changing table. If your baby falls, check for injuries.
- Call your doctor if the baby seems dazed, confused, or irritable after a fall
- If your baby acts normal after a fall, keep a watchful eye on your baby for 24 hours
- Call your doctor if anything makes you feel uncomfortable about your baby's fall



Keep Your New Baby Safe and Healthy

Keep your baby safe from poisons:

Call the Poison Control Center right away if your baby breathed in, swallowed, or touched a poison.

- Remove any clothing that touched the poison
- Rinse skin touched by poison with running water
- If your baby inhaled poison, go to a place with fresh air
- If your baby drank poison, do not try to make your baby throw up
- Do not give your baby home remedies
- The Poison Control Center will tell you what to do

Remember to place the Poison Control number next to your phone.

Call Poison Control at 1-800-222-1222.

If you forget the number, just call 911.

Keep your baby safe from burns:

- Do not microwave a bottle of formula or breast milk
 - ◆ It may have hot spots that could burn your baby's mouth

- After warming a bottle of formula or breast milk, test a few drops on your wrist. It should feel like the temperature of the room. It should not feel hot.
- Test bath water with your wrist
- Make sure your smoke detectors work

Keep your baby safe from choking:

- Do not let the baby have small objects, such as a button, coin, or part of a toy
- Keep the baby away from plastic bags and balloons
- Avoid foods that are:
 - ◆ The size of your baby's throat, like grapes or hot dogs
 - ◆ Hard (hard candy, raw vegetables, cheese chunks, raisins, beans, peas, popcorn, corn chips, or potato chips)
 - ◆ Soft (like gummy bears or gummy candy, caramels, or marshmallows)

Take a class on Infant CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation).

Classes in your community:

Keep your baby safe in the car:

- Put your baby in a safety seat every time they ride in the car, even on their first ride home from the hospital.
- Follow the manufacturer's instructions when you put the seat in the car. Place it in the center of the back seat of the vehicle, facing backwards.

Programs that lend or rent infant car seats:

Keep Your Baby Healthy:

- Keep your baby away from those who are smoking
- Take your baby in for shots
- Breastfeed your baby if possible

Have you found a good doctor for your baby? If not, ask your health care provider for help.

Mantenga a su bebé seguro en la cuna



Está prohibida la venta de cunas con barandales móviles porque son peligrosas para el bebé. Es ilegal vender o donar una cuna con barandales móviles. No compre cuna con barandales móviles en ferias o ventas de garaje. Llame a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los EE. UU. (CPSC, por sus siglas en inglés) para verificar que su cuna vieja sea segura. Línea de ayuda al consumidor de CPSC: 1-800-638-2772

Mantenga a su bebé seguro en la cuna:

- Coloque a su bebé boca arriba cuando lo acuesta a dormir.
- Verifique que la cuna de su bebé sea segura:
 - ◆ Las barras de la cuna no deben tener más de 2 y 3/8 de pulgadas de separación.
 - ◆ El colchón debe ser del mismo tamaño que la cuna.
 - ◆ El colchón debe ser firme y caber justo en la cuna.
 - ◆ No use:
 - Bolsas de plástico para proteger el colchón.
 - Sábanas o cobijas sueltas.
 - Juguetes suaves, almohadas o chichoneras en la cuna.
 - Una cuna con partes rotas, sueltas o faltantes.
 - Una cuna con barandales móviles.
 - ◆ No coloque cables, como por ejemplo del monitor del bebé o de las persianas, cerca de la cuna.

Mantenga a su bebé seguro cuando duerme:

La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. (CPSC) y la Academia Norteamericana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) advierten a los padres que no deben dormir con sus bebés.

Si tiene que compartir una cama con su bebé:

- Quite toda la ropa de cama blanda y objetos blandos alrededor de su bebé.
- Verifique que su bebé no pueda quedar atrapado en una apertura de la cama.
- No fume, no tome ni use drogas que le hagan difícil despertarse mientras su bebé está dormido en su cama.

Proteja a su bebé de las caídas:

- No deje a su bebé en una superficie elevada. Su bebé podría darse vuelta, sobresaltarse o menear hasta caerse de la orilla de una cama, sillón o cambiador. Si su bebé se cae, revíselo para ver si está lesionado.
- Llame a su médico si el bebé parece estar aturdido, confundido o irritable después de una caída.
- Si su bebé actúa normalmente después de una caída, obsérvelo de cerca durante las próximas 24 horas.
- Llame a su médico si algo le hace sentir inquieto después de la caída de su bebé



Mantenga a su Bebé Seguro y Saludable

PASOS A SEGUIR

Proteja a su bebé de los venenos:

Llame al Centro para el Control de Envenenamiento de inmediato si su bebé inhaló, tragó o tocó un veneno.

- Quítele toda la ropa que tocó el veneno.
- Enjuague la piel que tocó el veneno con agua corriente.
- Si su bebé inhaló un veneno, vaya a un lugar con aire fresco.
- Si su bebé tomó veneno, no intente hacer que vomite.
- No le dé remedios caseros a su bebé.
- El Centro para el Control de Envenenamiento le dirá qué hacer.

Ponga el número de teléfono del Centro para el Control de Envenenamiento al lado de su teléfono.

Llame al Centro para el Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.

Si se olvida el número de teléfono, marque el 911.

Proteja a su bebé de las quemaduras:

- No caliente un biberón de fórmula o leche materna en el microondas
 - ◆ Puede tener puntos calientes que podrían quemarle la boca a su bebé

- Después de calentar un biberón de fórmula o leche materna, pruebe unas pocas gotas en su muñeca. Debería sentir ser la misma temperatura que la sala en la que está. No debe estar caliente.
- Pruebe el agua de la tina con su muñeca.
- Verifique que funcionan sus detectores de humo.

Proteja a su bebé de los ahogos:

- No deje que el bebé tenga objetos pequeños, como por ejemplo un botón, moneda o parte de un juguete.
- Mantenga al bebé alejado de bolsas de plástico y globos.
- Evite alimentos que son:
 - ◆ Del mismo tamaño que la garganta de su bebé, como por ejemplo uvas o salchichas.
 - ◆ Duras (dulces duros, verduras crudas, cubos de queso, pasas de uva, frijoles, chícharos, palomitas de maíz, chips de maíz (totopos), o papas fritas).
 - ◆ Blandas (como por ejemplo ositos de goma o dulces de goma, dulces de caramelo o malvaviscos).

Tome una clase de Resucitación Cardiopulmonar (CPR) infantil.

Clases en su comunidad:

Mantenga a su bebé seguro en el carro:

- Coloque a su bebé en un asiento de seguridad cada vez que viaje en el carro, incluso en el primer viaje a su casa desde el hospital.
- Siga las instrucciones del fabricante para colocar el asiento en el carro. Colóquelo en el centro del asiento de atrás del vehículo, mirando hacia atrás.

Programas que prestan o alquilan asientos de seguridad para bebés:

Mantenga a su bebé saludable:

- Mantenga a su bebé alejado de personas que están fumando.
- Lleve a su bebé a darse las vacunas.
- Dele pecho a su bebé de ser posible.

¿Ya tiene buen doctor para su bebé? Si no, pídale ayuda a su proveedor de atención de la salud.



When Your Newborn Baby is Ill

What to watch for:

If your baby is less than 3 months old, here's what to watch for when your baby seems ill.

Call your health care provider right away if:

- Your baby's temperature is 100.4°F or more. Take your baby's temperature by the rectum. Ask how to use a thermometer if you do not know how.
- Your baby skips 2 feedings in a row
- Your baby throws up with force, so that the vomit shoots out
- Your baby throws up more than just "spitting up" after he or she eats

Call right away when your baby has diarrhea:

- If your baby's stools (poop) are not normal
- If your baby has loose or watery stools
- If your baby's stools have a very bad odor
- If there is blood or mucus in the stools or urine

Call right away if:

- Your baby does not wet at least 4 to 6 diapers every 24 hours
- Your baby cries more than normal and you cannot comfort or stop your baby
- Your baby does not seem as alert as normal or sleeps more than usual
- Your baby seems weak or floppy
- Your baby does not cry as loudly as you are used to

Call right away if:

- Your baby's skin or eyes are yellow
- Your baby has a purple rash that does not lighten when you press it



Call 911:

- If your baby has trouble getting air in and out
- If your baby's skin is turning blue
- If your baby is choking

Write your address and phone number near the phone. That way you or your baby's caregiver can read it to the 911 operator.



Cuando su Bebé Recién Nacido se Enferma

A qué debe estar atenta:

Si su bebé tiene menos de tres meses de edad, las siguientes son cosas a tener en cuenta cuando su bebé parece estar enfermo.

Llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato si:

- La temperatura de su bebé es de 100.4° F o más. Médole la temperatura en el recto. Pregunte cómo usar un termómetro si no sabe hacerlo.
- Su bebé saltea dos horarios de comida seguidos
- Su bebé vomita con fuerza, de manera que el vómito sale proyectado
- Su bebé vomita más que la regurgitación normal después de comer

Llame de inmediato cuando su bebé tiene diarrea:

- Si las heces ("caca") de su bebé no son normales
- Si su bebé tiene heces blandas o líquidas
- Si las heces de su bebé tienen un olor muy feo
- Si hay sangre o mucosidad en las heces u orina

Llame de inmediato si:

- Su bebé no moja por lo menos cuatro a seis pañales cada 24 horas
- Su bebé llora más que lo normal y no lo puede consolar o detener el llanto
- Su bebé no parece estar tan alerta como lo está normalmente o duerme más que lo normal
- Su bebé parece estar débil o flojo
- Su bebé no llora tan fuerte como está acostumbrado

Llame de inmediato si:

- La piel u ojos de su bebé están amarillos
- Su bebé tiene un sarpullido violeta que no se aclara cuando lo toca



Llame al 911:

- Si a su bebé le cuesta inhalar y exhalar aire
- Si la piel de su bebé se empieza a poner azul
- Si su bebé se está ahogando

Escriba su dirección y número de teléfono cerca del teléfono. De esa manera usted o el cuidador del bebé pueden leerlos al operador de 911.



Your Baby Needs to be Immunized



Get your baby's shots on time — every time!

Shots can protect your baby from dangerous childhood diseases.

Your baby could get very sick or even die from these diseases. To be protected, your baby needs a series of shots at 2, 4, and 6 months of age, and between 12 to 18 months of age.

Protect your baby from these diseases:

- Hepatitis B
- Hib (meningitis)
- Diphtheria
- Tetanus (lockjaw)
- Pertussis (whooping cough)
- Polio
- Chicken pox
- Measles
- Mumps
- Rubella (German measles)
- Pneumococcal disease
- Rotavirus disease (severe gastroenteritis)
- Hepatitis A
- Influenza

Do shots really work?

Yes. When we give children a small amount of vaccine, they can grow up without getting these diseases. Check with your baby's healthcare provider. Make sure your child has gotten all the shots he or she needs.

Are shots safe?

Almost all children have only a mild reaction to shots. Your child may be sore where the shot was given, or have a slight fever or rash.

A serious problem from shots is very rare. Call your health care provider right away if your child has a very high fever, a rash all over his or her body, or a lot of swelling where he or she was given the shot.

Schools need a record of your child's shots.

By law, children in California must have all their shots before they go to school or day care.

Your child needs a written record of these shots. Most of the time, you will get a yellow card with the dates your child got the shots. Keep this card and all your child's health records in a safe place.



Vacune a su bebé a tiempo ¡todo el tiempo!

Las vacunas pueden proteger a su bebé de enfermedades peligrosas de la niñez.

Su bebé se puede poner muy enfermo o hasta morir de estas enfermedades. Para estar protegido, su bebé necesita una serie de vacunas a los 2, 4, y 6 meses, y entre los 12 a 18 meses.

Proteja a su bebé de estas enfermedades:

- Hepatitis B
- H (meningitis)
- Difteria
- Tétano
- Pertusis (tosferina)
- Polio
- Varicela
- Sarampión
- Paperas
- Rubéola (Sarampión Alemán)

¿Son efectivas las vacunas?

Sí. Cuando les damos a los niños una pequeña cantidad de la vacuna, pueden crecer sin tener estas enfermedades. Verifique con el médico de su niño. Asegúrese de que haya vacunado a su niño con todas las vacunas.

¿Son seguras las vacunas?

Casi todos los niños tienen una leve reacción a las vacunas. Su niño puede estar adolorido en el área en que le pusieron la vacuna, o tener una leve fiebre o erupción en la piel.

Un problema serio de las vacunas es raro. Llame a su médico de inmediato si su niño tiene fiebre alta, le sale erupción en todo el cuerpo o tiene mucha hinchazón en donde se le puso la inyección.

Las escuelas necesitan verificación de las vacunas de su niño.

Por ley, los niños en California deben tener todas sus vacunas antes de poder asistir a la escuela o a una guardería.

Su niño necesita verificación escrita de todas estas vacunas. La mayoría del tiempo, usted recibirá una tarjeta amarilla con las fechas en que su niño recibió las vacunas. Guarde esta tarjeta y todos los datos de la salud de su niño en un lugar seguro.



Getting Ready for Multiples

STEPS TO TAKE

Having more than 1 baby is an exciting time. You can give your babies the best possible start by taking good care of yourself now.

Take care of yourself:

- Eat healthy foods
- Drink at least 8 to 10 glasses of water a day
- Get some exercise. Ask your health care provider about how much you can do.
- Stay away from heavy work and long commutes



It is important to rest and relax:

- Rest if you are tired. Try resting on your left side.
- Take naps
- Lower your stress. Talk to a friend or a counselor.

Find people who can help:

You will need help while you are pregnant and after your babies are born. There will be too much work to do alone. You will need helpers. These may be friends, relatives, or neighbors. Find out who can help you:

- Shop
- Cook
- Do laundry
- Clean the house
- Help with your children
 - ◆ Care for your older children
 - ◆ Bathe the babies
 - ◆ Change diapers
 - ◆ Care for the babies while you sleep

Who are the people you might be able to ask for help?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Getting Ready for Multiples

Learn about twins and multiples:

- Ask parents with multiples for helpful tips
- Ask at the library for books on twins and multiples
- Join a Mothers Club for mothers of twins or supertwins (multiples)
 - ◆ National Mothers of Twins Clubs: www.nomotc.org
 - ◆ MOST (Mothers of Supertwins): www.mostonline.org
1-631-859-1110

Prepare to breastfeed:

- Breast milk is the best food for your babies. Your body can make enough milk once you start breastfeeding.
- You can provide complete nutrition for 2 or more babies
- Ask to see a lactation consultant

Help your older children get ready for the babies:

- Let them help you get baby clothes together and the crib(s) ready
- Let them know how they can help when the babies arrive

Gather baby clothes and equipment:

- Clothes
- Diapers
- Crib(s) - they can share a crib at first
- Stroller(s) - when the babies are small, you can use a single stroller for 1 baby and a baby pack for the other. Later on, you may need a twin stroller.
- Car Seats - each baby needs a car seat when they leave the hospital and every time they ride in a car
- A rocking chair can relax you and the babies. Baby swings can also be a big help.

Find ways to save money:

- Visit, or ask a friend to visit, local secondhand stores for children
 - ◆ Ask the store to call you if they find a twin/multiple stroller
- Ask your health care provider for the handout *Baby Products, Discounts, and Coupons*. It has a list of companies who help families with multiples.

Cuando tiene más de un bebé, es un momento de excitación. Puede darles a sus bebés el mejor inicio posible si empieza a cuidarse bien ahora.

Cuídese:

- Coma alimentos saludables
- Beba por lo menos 8 a 10 vasos de agua por día
- Haga algo de ejercicio físico. Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué cantidad de ejercicio puede hacer.
- Evite el trabajo pesado y los viajes largos

Es importante descansar y relajarse:

- Descanse si está cansada. Intente descansar acostada sobre el lado izquierdo.
- Duerma la siesta
- Reduzca su estrés. Hable con un amigo o con un consejero.

Encuentre a personas que la puedan ayudar:

Necesitará ayuda durante el embarazo y después de que nazcan los bebés. Habrá demasiado trabajo para hacerlo sola. Necesitará ayudantes. Pueden ser amigos, familiares o vecinos. Averigüe quién la puede ayudar a:

- Hacer las compras
- Cocinar
- Lavar la ropa
- Limpiar la casa
- Ayudar con los niños
 - ◆ Cuidar a sus hijos más grandes
 - ◆ Bañar a los bebés
 - ◆ Cambiar pañales
 - ◆ Cuidar a los bebés cuando duerme



¿Quiénes son las personas a las que podría llegar a pedir ayuda?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Cómo Prepararse para Más de un Bebé

PASOS A SEGUIR

Aprenda sobre los mellizos y más:

- Pídale a padres con mellizos que le den consejos útiles
- Pida libros sobre mellizos y más en la biblioteca
- Únase a un Club de Madres para mamás de mellizos y supermellizos (más de dos bebés)
 - ◆ Clubes Nacionales de Madres de Mellizos:
www.nomotc.org
 - ◆ MOST (Madres de Supermellizos):
www.mostonline.org
1-631-859-1110

Prepárese para dar pecho:

- La leche materna es la mejor comida para sus bebés. Una vez que le empiece a dar pecho a los bebés, su cuerpo podrá producir suficiente leche.
- Puede proporcionar toda la nutrición para dos o más bebés
- Pida ver a una asesora de lactancia

Ayude a sus hijos mayores a prepararse para los bebés:

- Deje que la ayuden a preparar la ropa y la(s) cuna(s)
- Dígales cómo pueden ayudar una vez que lleguen los bebés

Reúna toda la ropa para los bebés y los equipos necesarios:

- Ropa
- Pañales
- Cuna(s). Pueden compartir una cuna al principio.
- Cochecito(s), cuando los bebés son pequeños, puede usar un cochecito simple para un bebé y llevar al otro en una mochila para bebés. Más adelante, es posible que necesite un cochecito doble.
- Asientos de seguridad. Cada bebé necesita un asiento de seguridad cuando se van del hospital y cada vez que anden en carro.
- Una silla hamaca puede ayudar a relajarla y relajar a los bebés. Las hamacas para bebés también pueden ser una gran ayuda

Encuentre maneras de ahorrar dinero:

- Visite tiendas locales de objetos de segunda mano para niños, o pídale a un amigo que las visite
 - ◆ Pida que la tienda la llame si encuentran un cochecito para dos o más bebés
- Pídale a su proveedor de atención de la salud que le dé un folleto llamado Productos de bebé, descuentos y cupones (*Baby Products, Discounts, and Coupons*). Tiene una lista de empresas que ayudan a familias con mellizos o más.



Baby Products, Discounts and Coupons

For Families Who Expect Twins or Multiples

Here is a list of companies that may give free products, discounts, and/or coupons to families of twins or multiples.

Beechnut Baby Food

1-800-523-6633

www.beechnut.com

- Ask for the “new parent packet” for multiple births, which includes some coupons
- Register for the “e-newsletter”. Every month you will receive a newsletter via email, with printable coupons.
- At the website, you can also register for “Beech Nut Rewards”. This will allow you to receive coupons if you save your UPC labels and send them in, along with the completed form.

Earth’s Best Baby Foods

1-800-434-4246

consumerrelations@hain-celestial.com

- Call or send an email to ask for coupons
- Explain that you have multiple births

Gerber Baby Food

1-800-443-7237

www.gerber.com

- Register to receive coupons for every stage of food
- Often a gift for parents of multiples

Johnson & Johnson Baby Products

1-866-565-2229

Press 0 to speak with a person and to request coupons

www.johnsonsbaby.com

- Sign up for “Johnson’s By Your Side” to receive coupons and baby care information



Baby Products, Discounts and Coupons

Kimberly Clark (Huggies or Pull-Ups)

Multiple Births Department

P.O. Box 2020, Dept. QMB

Neenah, WI 54957-2020

1-800-544-1847

www.huggies.com

- Write for a one-time gift of coupons. Proof of birth or crib cards are needed. Once you have registered for the multiples program, you will be added to the mailing list to receive ongoing mailings of coupons.

Proctor and Gamble (Pampers)

Pampers Consumer Relations

1-800-726-7377

www.pampers.com

- Contact Pampers Consumer Relations Department - Multiple Births Program

Sassy, Inc.

1-800-323-6336, extension 3302

www.sassybaby.com

- Buy 1 item, get 1 free (bowl, spoon, teether)
- Must have proof of birth

TOMY

2021 9th Street SE

Dyersville, IA 52040

Attention: Multiple Births Program

1-800-704-8697

1-563-875-8263 (fax)

www.tomy.com

- Free samples may include snuggle blankets, bottles, pacifiers, etc. The samples depend on the age of the babies when you make the request.
- Write for free samples or make a request by fax. Include name, address, phone number and proof of births (birth certificates, crib cards or a document showing multiple births).



Productos de Bebé, Descuentos y Cupones

Para Familias que Esperan Mellizos o Más

A continuación encontrará una lista de empresas que dan productos gratis, descuentos y/o cupones a familias con mellizos o más.

Beechnut Baby Food

1-800-523-6633

www.beechnut.com

- Pida el “paquete para padres nuevos” para nacimientos múltiples, que incluye algunos cupones
- Regístrese para recibir el boletín electrónico. Todos los meses recibirá un boletín por correo electrónico con cupones para imprimir.
- También puede inscribirse en el programa de recompensas “Beech Nut Rewards” en la página web. Esto le permitirá recibir cupones si guarda las etiquetas UPC y las envía por correo junto con un formulario llenado.

Earth’s Best Baby Foods

1-800-434-4246

consumerrelations@hain-celestial.com

- Llame o envíe un mensaje por correo electrónico para pedir cupones
- Explique que tuvo un nacimiento múltiple

Gerber Baby Food

1-800-443-7237

www.gerber.com

- Regístrese para recibir cupones para todas las etapas de comida
- A menudo envían un regalo para padres de mellizos o más

Johnson & Johnson Baby Products

1-866-565-2229

Marque 0 para hablar con una persona y pedir cupones

www.johnsonsbaby.com

- Inscribise en el programa “Johnson’s By Your Side” (Johnson está a tu lado) para recibir cupones e información sobre cómo cuidar a bebés



Productos de Bebé, Descuentos y Cupones

Kimberly Clark (Huggies or Pull-Ups)

Multiple Births Department

P.O. Box 2020, Dept. QMB

Neenah, WI 54957-2020

1-800-544-1847

www.huggies.com

- Escribales para recibir un regalo en forma de cupones. Hace falta mostrar un comprobante de nacimiento o tarjeta de cuna. Una vez que se haya registrado en el programa de nacimientos múltiples, la agregarán a la lista de correo para recibir información y cupones regularmente.

Proctor and Gamble (Pampers)

Pampers Consumer Relations

1-800-726-7377

www.pampers.com

- Comuníquese con el Programa de Nacimientos Múltiples del Departamento de Relaciones con el Consumidor de Pampers

Sassy, Inc.

1-800-323-6336, extension 3302

www.sassybaby.com

- Compre un producto, reciba uno gratis (bol, cuchara, mordillo).
- Debe tener un comprobante de nacimiento

TOMY

2021 9th Street SE

Dyersville, IA 52040

Attention: Multiple Births Program

1-800-704-8697

1-563-875-8263 (fax)

www.tomy.com

- Muestras gratis, que pueden incluir cobijas pequeñas, biberones, chupones, etc. Las muestras dependen de la edad de los bebés cuando realiza el pedido.
- Escribales para recibir muestras gratis o envíe su pedido por fax. Incluya su nombre, dirección, número de teléfono y comprobantes de nacimiento (certificados de nacimiento, tarjetas de cuna o un documento que indica un nacimiento múltiple).



Tips To Gain Weight

It is important to have a healthy weight gain when you are pregnant.

Follow *MyPlate for Moms* to eat all the servings of the healthy food groups you need each day. To gain weight you may need to eat more than you are used to. That's okay, as long as you make healthy food choices!

Check off each tip you are doing already and circle the tip you are willing to try.

Here's what you can do:

- ☐ Eat snacks or small meals every two to three hours
- ☐ Take snack foods along with you. Try trail mix, nuts, and fruits.
- ☐ Drink healthy beverages with calories like milk, fruit juices, and milkshakes
- ☐ Keep crackers or other snacks at your bedside
- ☐ Eat at night if you wake up and are hungry

Try these easy healthy snacks:

- ☐ Put peanut butter on bread
- ☐ Make bean dip to eat with chips
- ☐ Eat yogurt, custard, pudding, or cheese
- ☐ Try healthy cookies and milk. Good cookie choices are: oatmeal, peanut butter, and fruit bars.
- ☐ Eat ice cream, frozen yogurt, or ice cream bars
- ☐ Eat muffins, bagels, granola, or cereals

More healthy tips:

- ☐ Cut back to no more than one cup of coffee or tea with caffeine a day
- ☐ Stay away from cigarettes, alcohol, and drugs
- ☐ Limit sodas and candy. These foods can fill you up but do not provide needed nutrients



TAKE ACTION

My Healthy Eating Plan to Gain Weight

For my next visit, I will do the following to maintain a healthy weight gain:

Cuando está embarazada, es importante aumentar una cantidad de peso saludable.

Siga *MiPlato para mamás* para comer todas las porciones de los grupos de alimentos saludables que necesita todos los días. Es posible que necesite comer más de cada grupo de alimentos para aumentar de peso. ¡Está bien que coma más, siempre que esté eligiendo alimentos saludables!

Marque cada consejo que ya está haciendo y trace un círculo alrededor de los consejos que está dispuesta a intentar.

Le aconsejamos que haga lo siguiente:

- ☐ Coma bocadillos o comidas pequeñas cada dos a tres horas
- ☐ Lleve bocadillos consigo. Pruebe frutos secos mezclados (trail mix), nueces y frutas.
- ☐ Tome bebidas con calorías, como por ejemplo leche, jugos de fruta, y batidos de leche
- ☐ Tenga galletas saladas u otros bocadillos al lado de la cama
- ☐ Coma de noche si se despierta con hambre

Pruebe estos bocadillos saludables:

- ☐ Agréguele crema de cacahuete al pan
- ☐ Haga una salsa de frijoles para comer con totopos
- ☐ Coma yogur, natilla, pudín o queso
- ☐ Pruebe galletas saludables con leche. Las siguientes galletas son saludables: avena, crema de cacahuete y barras de fruta
- ☐ Coma helado, yogur helado o barras de helado
- ☐ Coma molletes, bagels, granola o cereales

Más consejos saludables:

- ☐ No tome más de 1 taza de café o té con cafeína por día
- ☐ Evite los cigarrillos, el alcohol y las drogas
- ☐ Limite los refrescos carbonatados y las golosinas. Estas comidas la pueden llenar pero no le dan los nutrientes que necesita.



TOMA ACCIÓN

Mi Plan de Comidas Saludable para Aumentar de Peso

Para mi próxima consulta, haré lo siguiente para alcanzar un aumento de peso saludable:



Tips To Slow Weight Gain

STEPS TO TAKE

Choose foods with fewer calories per bite. Follow *MyPlate for Moms* to eat the healthy food you need from each group. Limit foods that add extra calories and few nutrients to your diet.

Check off each tip you are doing already and circle the tip you are willing to try.

Vegetables and fruits: Aim for at least three cups of colorful vegetables and two cups of fruit each day. Try these tips:

- ☐ Eat fresh vegetables and fruits for meals and snacks
- ☐ Limit starchy vegetables like potatoes to one or two servings per day
- ☐ Eat baked or boiled potatoes instead of french fries
- ☐ Limit fruit juice to 1/2 cup each day
- ☐ Buy frozen vegetables with no sauces and fruits packed in juices not syrups
- ☐ Eat plenty of salad and limit dressings to 1 tablespoon

Milk: Get three servings of milk and milk products each day with fewer calories:

- ☐ Nonfat or 1% (skim) milk or low fat soy milk
- ☐ Low fat cheese and cottage cheese
- ☐ Yogurt with less fat and sugar



Meat and beans: Select 6 to 7 ounces from these low fat choices:

- ☐ Fish and water-packed tuna
- ☐ Flank or round steak, lean or extra lean ground beef (15% fat). Regular hamburger is 30% fat.
- ☐ Any kind of beans, such as pinto, black, or kidney beans made without lard or fat
- ☐ Tofu or other vegetarian protein foods
- ☐ Extra lean or 97% fat free meats. Eat less bologna, bacon, sausage, and canned meat
- ☐ Chicken and turkey without skin
- ☐ Broil, barbeque, or bake meats, poultry, and fish to cut fat calories in half

Grains, breads, cereals: Make your 6 to 8 grain servings high fiber and low fat:

- ☐ Try whole grain rice, pasta, and noodles. Read the label and look for the words "whole grain".
- ☐ Try bran cereal and oatmeal for fiber and fullness
- ☐ Watch serving sizes: 1 ounce bread or tortilla, 1/2 cup rice or pasta and 3/4 cup cereal count as one serving. A large bagel counts as four servings. Limit daily servings to seven to eight.
- ☐ Try low fat crackers like rice crackers or baked crackers
- ☐ Make pastries, cakes, and cookies "once in a while" foods
- ☐ Steam or boil rice, noodles, and grains. Frying adds fat.
- ☐ Substitute tomato sauce or light sauces on pasta and noodles. Cream and white sauces are high in fat.



Tips To Slow Weight Gain

Oils: You need to eat 6 teaspoons of healthy plant oils each day. Limit fats from animals; they are not as healthy for you and they add fat and calories to your food. Try to:

- ☐ Use less animal fats like butter, lard, cream and half and half
- ☐ Look for the words low fat, lean, extra lean, and fat free on food labels
- ☐ Make more food from scratch. Processed food can be high in fat, sugar and sodium.
- ☐ Eat less fast food. When you do dine out, choose the lower calorie items.
- ☐ Use spray oils when cooking
- ☐ Stir fry meats and vegetables to use less oil than deep frying
- ☐ Use herbs and spices and small amounts of fat to flavor food



Here are more ideas to try. Check off the ideas that will help you the most:

- ☐ Record everything you eat and drink for three days and compare your intake to *MyPlate for Moms*. Writing down what you eat may help you make healthier choices.
- ☐ Set two or three daily goals for healthy eating to maintain weight. Write these goals down and share them with someone who can support you.
- ☐ Drink plenty of water every day instead of soda or fruit drinks
- ☐ Drink decaffeinated coffee drinks with nonfat milk and limit sweeteners and cream
- ☐ Eat slowly and chew each bite of food well
- ☐ Sit down at a table when you eat. Try to not eat in cars, sitting on the couch, or on the go.
- ☐ If you are stressed and upset, talk to someone instead of eating when you are not hungry
- ☐ When you eat, simply eat and enjoy your food. Try not to watch T.V., read, or study while eating. Eat with friends and family when you can.
- ☐ Eat only when you are hungry. Listen to your body to tell you when you are full.
- ☐ Try to stay away from junk foods like sodas, candy, cakes, chips, punch, Kool-Aid®, donuts and popsicles. Pick a healthier choice like calorie-free fruit flavored water, crunchy fruits and vegetables, and air popped popcorn.
- ☐ Enjoy sweet foods, chips, and fries as "once in a while" foods



Consejos para reducir el aumento de peso

PASOS A SEGUIR

Escoja alimentos con menos calorías por bocado. Siga *MiPlato para mamás* para comer la comida saludable que necesita de cada grupo de alimentos. Limite los alimentos que agregan calorías adicionales y pocos nutrientes a su dieta.

Marque cada consejo que ya está haciendo y ponga un círculo alrededor de los consejos que está dispuesta a intentar.

Verduras y frutas: Intente comer por lo menos tres tazas de verduras de distintos colores y dos tazas de fruta todos los días. Pruebe estos consejos:

- ☐ Coma verduras y frutas frescas en las comidas y bocadillos.
- ☐ Limite las verduras con almidón, como las papas, a 1 o 2 porciones por día.
- ☐ Coma las papas al horno o hervidas en vez de papas fritas.
- ☐ Limite el jugo de fruta a 1/2 taza por día.
- ☐ Compre verduras congeladas sin salsa y frutas enlatadas con jugo en lugar de almíbar.
- ☐ Coma ensalada en abundancia y limite los aderezos a 1 cucharada.

Leche: Tome 3 porciones de leche y productos de la leche con menos calorías todos los días:

- ☐ Leche descremada o con el 1% de grasa (baja en grasa) o leche de soja con bajo contenido de grasa.
- ☐ Queso y requesón con bajo contenido de grasa.
- ☐ Yogur con menos grasa y azúcar.



Carne y frijoles: Escoja 6 a 7 onzas de las siguientes opciones bajas en grasa:

- ☐ Pescado y atún enlatado en agua.
- ☐ Bistec arrachera (flank) o redondo, o carne molida magra o extra magra (15% de grasa). La carne molida común tiene el 30% de grasa.
- ☐ Cualquier tipo de frijol, como el frijol pinto, frijol negro y frijol rojo, cocinados sin manteca o grasa.
- ☐ Tofú u otros alimentos de proteína vegetariana.
- ☐ Carnes muy magras o carnes 97% libres de grasa. Coma menos mortadela, tocino, salchicha y carne enlatada.
- ☐ Pollo y pavo sin piel.
- ☐ Cocine las carnes, aves y pescados asados, a la parrilla o al horno para cortar las calorías por la mitad.

Granos, panes, cereales: Coma 6 a 8 porciones con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasa:

- ☐ Pruebe arroz, pastas y fideos integrales. Lea la etiqueta y busque las palabras "whole grain" (grano integral).
- ☐ Pruebe el cereal de salvado y avena para obtener fibras y sentirse llena.
- ☐ Fíjese en el tamaño de las porciones: 1 onza de pan o tortilla, 1/2 taza de arroz o pastas y 3/4 de taza de cereales cuentan como una porción. Un bagel grande cuenta como 4 porciones. Límitese a 7 a 8 porciones por día.
- ☐ Pruebe las galletas saladas bajas en grasa, como las galletas de arroz o las galletas horneadas.
- ☐ Haga que los pasteles y galletas dulces sean alimentos "ocasionales".
- ☐ Cocine el arroz, los fideos y los granos al vapor o hiérvalos. La fritura agrega grasa.
- ☐ Use salsas de tomate o salsas con poca grasa para las pastas y fideos. Las salsas a base de crema y las salsas blancas tienen mucha grasa.



Consejos para reducir el aumento de peso

Aceites: Necesita comer 6 cucharaditas de aceites vegetales saludables por día. Limite las grasas animales; no son tan saludables y agregan grasa y calorías a su comida. Intente:

- ☐ Usar menos grasas animales, como mantequilla, manteca, crema y mitad leche-mitad crema.
- ☐ Busque las palabras "low fat" (bajo en grasa), "lean" (magro), "extra lean" (extra magro) y "fat free" (sin grasa) en las etiquetas de alimentos.
- ☐ Prepare más comidas caseras. La comida procesada puede tener un alto contenido de grasa, azúcar y sodio.
- ☐ Coma menos comidas rápidas. Cuando salga a comer, escoja las opciones con menos calorías.
- ☐ Use aceites en rociador para cocinar.
- ☐ Salte las carnes y verduras en aceite para usar menos aceite que al freírlas.
- ☐ Use hierbas y especias y pequeñas cantidades de grasa para sazonar la comida.



Estas son más ideas que puede probar. Marque las ideas que la ayudarán más.

- ☐ Anote todo lo que coma y beba por 3 días y compare lo que ingiere con MiPlato para mamás. Al anotar lo que está comiendo, podrá tomar decisiones de comida más saludables.
- ☐ Fije 2 o 3 metas diarias para comer de forma saludable y mantener su peso. Escriba estas metas y compártalas con alguien que la pueda apoyar.
- ☐ Beba agua en abundancia todos los días en lugar de refrescos o bebidas de fruta.
- ☐ Beba bebidas de café descafeinadas y con leche sin grasa, y limite los endulzantes y la crema.
- ☐ Coma despacio y masque bien cada bocado de comida.
- ☐ Siéntese en la mesa para comer. Trate de no comer en carros, sentada en el sofá o de paseo.
- ☐ Si está estresada y molesta, hable con alguien en lugar de comer cuando no tiene hambre.
- ☐ Cuando coma, simplemente coma y disfrute su comida. Trate de no ver televisión, leer o estudiar mientras come. Coma con amigos y su familia cuando pueda.
- ☐ Coma solamente cuando tiene hambre. Preste atención a su cuerpo para saber cuando está satisfecha.
- ☐ Trate de evitar la comida chatarra como los refrescos, los dulces, los pasteles, las papitas, el ponche, el Kool-Aid®, las rosquillas y las paletas heladas. Escoja algo más saludable, como agua sin calorías con sabor a fruta, alguna fruta o verdura crujiente, o palomitas de maíz hechas con aire caliente.
- ☐ Disfrute de los alimentos dulces, las papitas y las papas fritas como alimentos "ocasionales".

MyPlate for Moms



Make half your plate vegetables and fruits, about one quarter grains and one quarter protein. Choose foods that are high in fiber and low in sugar, solid fats or salt (sodium). These food amounts are for an average woman for one day. You may need more or less.

Vegetables

Eat more vegetables.

Use fresh, frozen or low-sodium canned vegetables. Avoid French fries.

Daily Amount

3 or more of these choices:

- 2 cups raw leafy vegetables
- 1 cup raw vegetables or juice
- 1 cup cooked vegetables



Protein

Choose healthy protein.

Eat vegetable protein daily. Avoid bacon, hot dogs and bologna.

Daily Amount

6-7 of these choices:

- 1 ounce fish, poultry or lean meat
- 1 egg
- ½ ounce nuts
- ¼ cup cooked dry beans, lentils or peas
- ¼ cup tofu
- 1 tablespoon nut butter



Grains

Eat mostly whole grains

like brown rice. Limit bread, noodles and rice that are white.

Daily Amount

6 of these choices in the 1st trimester,

8 in the 2nd/3rd trimester and while breastfeeding:

- 1 slice whole wheat bread or ½ bagel
- 1 small (6-inch), whole wheat tortilla
- 1 cup cereal
- ½ cup cooked pasta, rice or cereal



Fruits

Add color with fruit.

Make most choices fruit, not juice.

Daily Amount

2 of these choices:

- 1 cup fresh fruit
- 1 cup unsweetened frozen or canned fruit
- ½ - ¾ cup juice
- ½ cup dried fruit



Dairy

Enjoy calcium-rich foods.

Choose pasteurized nonfat or lowfat milk, yogurt and cheese.

Daily Amount

3 of these choices for women or

4 of these choices for teens:

- 1 cup milk
- 1 cup soy milk with calcium
- 1 cup of plain yogurt
- 1½ ounces cheese



Choose Healthy Fats & Oils

- Use plant oils like canola, safflower and olive oil for cooking.
- Read food labels to avoid saturated and trans fats (hydrogenated fats).
- Avoid solid fats such as lard and butter.
- Eat cooked fish at two meals each week.
- Limit oils to 6 teaspoons each day.

Choose Healthy Beverages

- Drink water, nonfat or lowfat milk instead of soda, fruit drinks and juice.
- Limit caffeine drinks like coffee and tea. Avoid energy drinks.
- Do not drink alcohol when you are pregnant or may become pregnant.
- Alcohol passes through breast milk. If breastfeeding, talk with your healthcare provider about alcohol use.

California My Nutrition Plan for Moms

These tips can help you to eat well and have a healthy weight during and after your pregnancy. Fill in your weight goals and check off which tips you are willing to try.

Pregnancy: My recommended weight gain in pregnancy is _____ pounds. My current weight gain is _____ pounds.

After Pregnancy: A healthy weight range for me is _____ pounds. My goal is to weigh _____ pounds.

Vegetables

Each day I will:

- ☐ Try to eat at least 3 choices of fresh, frozen or low-sodium canned vegetables.
- ☐ Flavor vegetables with herbs and spices instead of fat or salt.
- ☐ Eat many dark green and orange vegetables.

Protein

Each day I will:

- ☐ Try to eat 6-7 choices.
- ☐ Grill, broil or bake meat instead of fry.
- ☐ Eat beans, nuts, tofu, seeds and nut butter.
- ☐ Eat lean meat (15% fat or less).
- ☐ Take skin off poultry.
- ☐ Eat 12 oz. of fish per week.
- ☐ Limit bacon, hot dogs and bolonaa.

Grains

Each day I will:

- ☐ Try to eat 6-8 choices.
- ☐ Choose whole grains at least half of the time.
- ☐ Eat WIC-approved cereals.

Fruits

Each day I will:

- ☐ Try to eat 2 choices.
- ☐ Eat a variety of fresh, frozen or canned fruits.
- ☐ Choose fresh, frozen and canned fruits without added sugars.
- ☐ Limit fruit juice to $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cup juice each day.

Dairy

Each day I will:

- ☐ Try to eat 3 choices.
- ☐ Choose pasteurized nonfat or lowfat (1%) milk and cheeses.
- ☐ Eat plain yogurt. For sweetness, add fruit.
- ☐ Choose soy products, with calcium, like tofu.

Fats & Oils

I will:

- ☐ Use 6 teaspoons of plant oils like canola, safflower and olive oil daily.
- ☐ Bake, broil, steam, or microwave instead of frying.

Beverages

I will:

- ☐ Drink water, nonfat or lowfat milk instead of sugary drinks.
- ☐ Limit caffeine drinks like coffee and tea. Avoid energy drinks.

Extras (Solid Fats, Sugars and Salt)

I will:

- ☐ Choose foods low in fat, sugar and salt.
- ☐ Read nutrition labels to limit fat, sugar and salt (sodium).
- ☐ Choose fruits, veggies, unsalted nuts and seeds for snacks.

My Other Ideas

- ☐ Make a daily food plan. Go to www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx.
- ☐ _____

MiPlato para mamás

Haga que la mitad de su plato contenga verduras y frutas, alrededor de un cuarto del plato granos y el otro cuarto alimentos con proteína. Elija alimentos ricos en fibras y de bajo contenido de azúcar, grasas sólidas y sal (sodio). Estas cantidades de alimentos son para el consumo diario de una mujer de tamaño promedio. Usted puede necesitar más o menos de las cantidades sugeridas.



Verduras

Coma más verduras.

Coma verduras frescas, congeladas o verduras enlatadas bajas en sodio. Evite comer las papas fritas.

Cantidad Diaria

- 3 o más de estas opciones:
- 2 tazas de verduras de hoja crudas
- 1 taza de verduras crudas o jugo
- 1 taza de verduras cocidas



Proteína

Elija proteínas saludables.

Coma proteínas vegetales a diario. Evite el tocino, las salchichas y la mortadela.

Cantidad Diaria

6-7 de estas opciones:

- 1 onza de pescado, pollo o carne magra
- 1 huevo
- ½ onza de nueces
- ¼ de taza de frijol, lenteja o chícharo seco cocido
- ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de crema de cacahuete



Granos

Coma mayormente granos integrales como arroz integral.

Limite su consumo de pan, fideos y arroz que no sean integrales.

Cantidad Diaria

- 6 de estas opciones en el 1er trimestre
- 8 en el 2o o 3er trimestre y mientras esté amamantando:
- 1 rebanada de pan integral o ½ bagel
- 1 tortilla pequeña de trigo integral (6-pulgadas)
- 1 taza de cereal
- ½ taza de fideos, arroz o cerea cocidos



Frutas

Agregue color con frutas.

Escoja frutas enteras en lugar de jugos de frutas.

Cantidad Diaria

- 2 de estas opciones:
- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar
- ½ - ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta seca



Lácteos

Coma alimentos ricos en calcio.

Elija leche, yogur y queso pasteurizados descremados o bajos en grasa.

Cantidad Diaria

- 3 de estas opciones para las mujeres
- 4 de estas opciones para los adolescentes:
- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de yogur natural
- 1½ onza de queso



Elija Grasas y Aceites saludables

- Use aceites vegetales para cocinar como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- Lea las etiquetas de los alimentos para evitar consumir grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).
- Evite las grasas sólidas como la manteca y la mantequilla.
- Coma pescado cocido en dos de sus comidas cada semana.
- Limite su consumo de aceites a 6 cucharaditas por día.

Elija bebidas saludable

- Beba agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de refrescos, bebidas de frutas y jugo.
- Limite su consumo de bebidas con cafeína como el café o el té. Evite las bebidas energizantes.
- No beba alcohol si está embarazada o podría quedar embarazada.
- El alcohol pasa al bebé a través de la leche materna. Si está amamantando, hable con su médico acerca del consumo de alcohol.

California Mi Plan Nutricional para mamás

Estas sugerencias pueden ayudarla a comer bien y a mantener un peso saludable durante y después del embarazo. Llene los espacios en blanco con el peso que le gustaría llegar a tener y marque las opciones que está dispuesta a probar.

Embarazo: Me recomendaron subir _____ libras durante mi embarazo. Hasta la fecha, he subido _____ libras.

Después del embarazo: Un peso saludable para mí es _____ libras. Mi meta es pesar _____ libras.

Verduras

Cada día trataré de:

- ☐ Comer al menos 3 porciones de verduras frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- ☐ Condimentar las verduras con hierbas y especias en lugar de grasas o sal.
- ☐ Comer mucha verdura de color verde oscuro y anaranjado.

Proteína

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 6 a 7 de porciones.
- ☐ Asar u hornear carnes en lugar de freírlas.
- ☐ Comer frijoles, nueces, semillas, tofu o crema de cacahuete.
- ☐ Comer carne magra (con el 15% de grasa, o menos).
- ☐ Quitarle la piel al pollo.
- ☐ Comer 12 onzas de pescado por semana.
- ☐ Limitar mi consumo de tocino, salchichas y mortadela.

Granos

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 6 a 8 porciones.
- ☐ Elegir granos integrales al menos la mitad del tiempo.
- ☐ Comer cereales aprobados por el programa de WIC.

Frutas

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 2 porciones.
- ☐ Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- ☐ Elegir frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares añadidos.
- ☐ Limitar el consumo de jugos de frutas a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza por día.

Lácteos

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 3 porciones.
- ☐ Elegir leche y quesos pasteurizados descremados o bajos en grasa (1%).
- ☐ Comer yogur natural (para endulzarlo, le pondré fruta).
- ☐ Elegir productos de soya enriquecidos con calcio, como el tofu.

Grasas y Aceites

- ☐ Usaré 6 cucharaditas diarias de aceite vegetal como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- ☐ Cocinaré los alimentos al horno, asados, al vapor o en el microondas, en lugar de freírlos.

Bebidas

- ☐ Beberé agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- ☐ Limitaré mi consumo de bebidas con cafeína como el café y el té. Evitaré las bebidas energizantes.

Extras (grasas sólidas, azúcares y sal)

- ☐ Elegiré alimentos bajos en grasas, azúcares y sal.
- ☐ Leeré las etiquetas con la información nutricional para poder limitar mi consumo de grasas, azúcares y sal (sodio).
- ☐ Para mis bocadillos, elegiré frutas, verduras, nueces y semillas sin sal.

Mis otras ideas

- ☐ Hacer un plan diario alimenticio. Visite esta página: www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx.
- ☐ _____



Nausea: Tips that Help

Many women have nausea or “morning sickness” during the first few months they are pregnant. It is caused by the pregnancy-related hormone changes in your body. Although it is most common in the morning, it can go on all day.

Here Are A Few Ways You Can Help Feel Better

Do not use coffee, cigarettes, or alcohol:

- They can upset your stomach
- They can also harm your baby

You may want to stay away from:

- Stale odors
- Strong cooking odors
- Smoke
- Cleaning fluids or paints
- Perfumes or other smells
- Crowded places
- Places with no fresh air

Stay away from foods that make your nausea worse such as high fat foods, fried foods, and dishes with strong spices.

Listen to what your body wants. Eat foods that:

- Taste good to you
- Keep you from having nausea and vomiting



Get plenty of fresh air:

- Open windows, use fans
- Take brisk walks outdoors

Get up slowly in the morning:

- Put crackers, fruit, or fruit juices near your bed
- Take a few bites before getting up

Drink fluids at least a half hour before or after mealtime:

- Sip small amounts of liquid as often as you can
- Add lemon to water and add water to juices like apple, grape, or mixed juices
- Make broth or noodle soups



Nausea: Tips that Help

Eat snacks or small meals every two or three hours when awake:

- Try snack foods like nuts, cheese, crackers, dried fruits, trail mix, sandwiches, fruit juices, and hard lemon candies
- Eat a little bit every two or three hours even if you are not hungry
- Just before you go to bed, eat a protein, like eggs, cheese, meat, peanut butter, or yogurt

Decide which foods sound good to you. Try some of these snacks:

- Gelatin desserts like Jell-O®
- Fruity foods: popsicles, melons
- Salty pretzels or potato chips, broth
- Dairy foods: ice cream, yogurt
- Soft foods: breads, noodles, mashed potatoes, rice, gelatin desserts like Jell-O®
- Dry foods: crackers, dry cereal
- Yogurt
- Tart foods: lemonade, pickles, sour candies
- Crunchy foods: celery sticks, apple slices, nuts, popcorn
- Liquids: juice, seltzer, sparkling water, ginger ale

Ask your health care provider for other ideas that may help. Discuss the use of any herbal remedies, medications, or alternative therapies with your provider to make sure they are effective and safe for you and your baby.



TAKE ACTION

Tips I Can Try:

Muchas mujeres tienen náuseas o “vómitos de embarazo” durante los primeros meses del embarazo. Son causados por cambios hormonales en el cuerpo relacionados con el embarazo. Aunque son más comunes por la mañana, pueden ocurrir a cualquier hora del día.

Estas son Algunas Cosas que Puede Hacer Para Ayudar a Sentirse Mejor.

No beba café ni alcohol y no fume cigarrillos:

- Le pueden dar malestar estomacal
- También pueden hacerle daño al bebé

Conviene que mantenga su distancia de:

- Los olores a cosas viejas
- Los olores fuertes a comida cocida
- El humo
- Los líquidos de limpieza y las pinturas
- Los perfumes y otros olores
- Los lugares donde hay mucha gente
- Los lugares sin aire fresco

Mantenga su distancia de comidas que le empeoran las náuseas, como las comidas con mucha grasa, las comidas fritas y los platos con condimentos fuertes.

Preste atención a lo que quiere el cuerpo. Coma comidas que:

- Tengan un sabor que le guste
- No le causen náuseas y vómitos



Tome mucho aire fresco:

- Abra las ventanas, use ventiladores
- Salga y camine a paso rápido

Levántese lentamente por la mañana:

- Ponga galletas de sal, fruta o jugos de fruta cerca de la cama
- Coma algunos bocados antes de levantarse

Beba líquidos al menos media hora antes o después de las comidas:

- Beba pequeños sorbos de líquido lo más a menudo posible
- Beba agua con jugo de limón y añada un poco de agua a los jugos, como los de manzana, uva o mixtos
- Prepare caldos o sopas de fideos

Coma bocadillos o comidas pequeñas cada dos o tres horas cuando esté despierta.

- Pruebe bocadillos como nueces, queso, galletas de sal, frutas desecadas o frutos secos mezclados, sándwiches, jugos de fruta y caramelos duros de limón
- Coma cantidades pequeñas cada dos o tres horas, incluso si no tiene hambre
- Justo antes de acostarse coma un alimento con proteína, como huevos, queso, carne, crema de cacahuete o yogur

Decida qué comidas le suenan bien. Pruebe alguno de estos bocadillos:

- Postres de gelatina como Jell-O®
- Comidas con fruta: paletas heladas, melones
- Pretzels salados o papitas fritas, caldo
- Lácteos: helado, yogur
- Comidas blandas: panes, fideos, puré de papas, arroz, postres de gelatina como Jell-O®
- Comidas secas: galletas de sal, cereal seco
- Yogur
- Comidas ácidas: limonada, pepinos encurtidos, caramelos ácidos
- Comidas crocantes: palitos de apio, rodajas de manzanas, nueces, palomitas de maíz
- Líquidos: jugos, agua mineral, agua con gas, ginger ale

Pídale a su proveedor de atención de la salud que le indique otras cosas que le puedan ayudar. Hable con su proveedor sobre el uso de cualquier tipo de remedios a base de hierbas, medicamentos o terapias alternativas, para verificar que sean eficaces y seguras para usted y su bebé.



TOMA ACCIÓN

Consejos Para Seguir:



Nausea: What to Do When You Vomit

These tips can help:

- Rest
- Get some fresh air
- Take a walk
- Stay away from places with strong odors

Sip on tart juices:

- Try lemonade or cranberry juice with a little water in it
- Plain water may cause more vomiting

Eat candies or fruit with sour or tart flavors:

- Try hard candies, mints, or lemon drops to cover unpleasant tastes in your mouth
- Chew peppermint gum

Eat what you feel like eating at that moment

Try small amounts of sweet or cold foods. You may like:

- Popsicles
- Jell-O®
- Jelly beans
- Pudding
- Fruit
- Custard
- Yogurt
- Ice cream

Try salty foods. They may also help settle your stomach.

Ask your health care provider before you take any medicine or use herbal remedies.

- Do not take any over-the-counter medications, unless your provider says it is safe
- You may need to stop taking prenatal or iron pills for a few days



Call your health care provider if:

- You feel dizzy, weak, or faint
- You have a headache that does not go away
- You vomit five or more times in 24 hours
- You cannot eat any food or hold down any fluid at all

Estos consejos le pueden ayudar:

- Descanse
- Tome aire fresco
- Camine
- Mantenga su distancia de lugares con olores fuertes

Beba sorbitos de jugos ácidos.

- Pruebe limonada o jugo de arándanos con un poco de agua añadida
- El agua simple podría causarle más vómitos

Coma caramelos o frutas con sabores ácidos o agrios.

- Pruebe caramelos duros, pastillas de menta o caramelos de limón para tapar el sabor desagradable en la boca
- Masque chicle de menta

Coma lo que desee comer en ese momento.

Pruebe comer pequeñas cantidades de alimentos dulces o fríos. Es posible que le gusten los siguientes:

- Paletas heladas
- Jell-O®
- Caramelos de goma (jelly beans)
- Budín
- Fruta
- Natilla
- Yogur
- Helado

Pruebe alimentos salados. También podrían ayudar a calmarle el estómago.



Consulte a su proveedor antes de tomar cualquier tipo de medicamento o usar remedios a base de hierbas.

- No tome ningún medicamento de venta libre, excepto si su proveedor le dice que lo puede tomar sin peligro
- Tal vez tenga que dejar de tomar pastillas prenatales o de hierro por unos pocos días

Llame a su proveedor de atención de la salud si:

- Se siente mareada, débil o como si se fuera a desmayar
- Tiene un dolor de cabeza que no se le quita
- Vomita cinco veces o más en 24 horas
- No puede conservar nada en el estómago, ni comida ni líquidos



These beverages and foods can help replace what you lose when you vomit. They may help you feel better.

Fluids

- Juices
- Sports drinks
- Caffeine free sodas
- Lemonade
- Noodle soups
- Chicken broth
- Popsicles
- Vegetable juice cocktail
- Soy milk

Snacks

- Pretzels
- Tortilla chips
- Pickles
- Potato chips
- Crackers
- Sunflower seeds
- Peanut butter
- Almonds
- Whole wheat breads
- Bran muffins
- Wheat germ

Fruits and Vegetables

- Avocado
- Banana
- Potato
- Sweet potato
- Winter squash
- Apricots
- Kiwi fruit
- Honeydew melon
- Watermelon
- Cantaloupe
- Spinach



Estas bebidas y alimentos pueden ayudar a poner de vuelta en el cuerpo lo que pierde cuando vomita. Le podrían ayudar a sentirse mejor.

Líquidos

- Jugos
- Bebidas deportivas
- Refrescos sin cafeína
- Limonada
- Sopa de fideos
- Caldo de pollo
- Paletas heladas
- Jugo de verduras mixtas
- Leche de soya

Bocadillos

- Pretzels
- Totopos
- Pepinos encurtidos
- Papitas fritas
- Galletas de sal
- Semillas de girasol
- Crema de cacahuete
- Almendras
- Panes de trigo integral
- Panqués de salvado
- Germen de trigo

Frutas y Verduras

- Aguacate
- Plátano
- Papa
- Camote
- Calabaza de invierno
- Chabacanos
- Kiwi
- Melón dulce (honeydew)
- Sandía
- Melón
- Espinaca



Heartburn: What You Can Do

Eat five or six small meals a day instead of two or three large meals.

- Eat food slowly and in small portions
- Eat only small servings (2 to 3 ounces) of lean meat at one time
- Limit your intake of fluids with meals
- Take sips of water, milk, or eat a spoonful of yogurt

Stand or sit up straight after you eat.

- Wait at least two to three hours after you eat before you lie down or go to bed
- Sleep or rest with pillows under your shoulders to prop you up

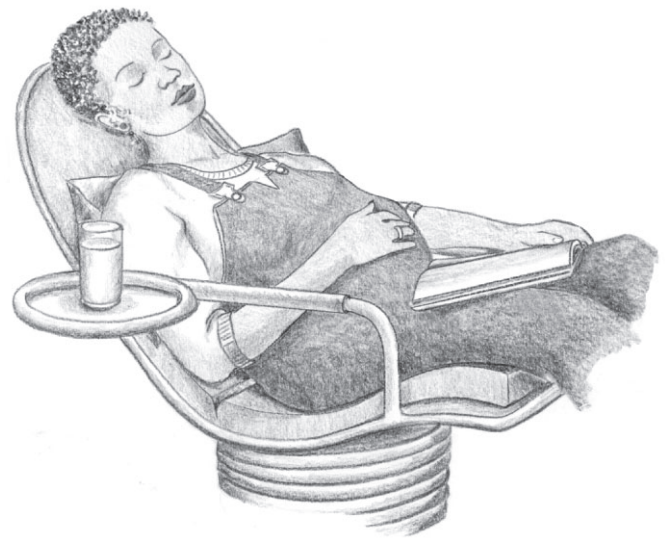
Being physically active may help heartburn go away.

- Take a relaxing walk
- Sit quietly and breathe deeply
- Try the flying exercise:
 - ◆ Sit cross-legged or tailor fashion
 - ◆ Stretch your arms to the sides
 - ◆ Bring the back of your hands together over your head
 - ◆ Quickly raise and lower your arms
 - ◆ Try doing this 10 times

Wear loose-fitting, comfortable clothing; avoid tight waistbands.

Staying away from these foods might help:

- Greasy, fried, or deep fried foods
- Spicy foods, like chili, pepper, or curry
- Pizza
- Sausage, bacon, and other fatty meats
- Garlic and onions
- Acidic foods, like tomatoes, citrus, salsa
- Coffee (any kind)
- Sodas or teas with caffeine
- Chocolate
- Carbonated beverages



Stay away from alcohol and cigarettes. They can make heartburn worse and they can harm your baby.

Coma cinco o seis comidas pequeñas al día, en lugar de dos o tres comidas grandes.

- Coma lentamente y en pequeñas porciones
- Coma solo porciones pequeñas (2 o 3 onzas) de carne magra por vez
- Limite la cantidad de líquido que bebe con las comidas
- Beba sorbos de agua o leche, o coma una cucharada de yogur

Párese o siéntese derecha después de comer.

- Después de comer, espere al menos 2 o 3 horas antes de recostarse o de acostarse a dormir
- Duerma o descanse con almohadas debajo de los hombros para levantarse el cuerpo

La actividad física podría ayudar a que desaparezca la acidez.

- Salga a caminar tranquila
- Siéntese tranquila y respire profundo
- Pruebe el ejercicio de volar:
 - ◆ Siéntese en el piso con las piernas cruzadas
 - ◆ Estire los brazos a los lados
 - ◆ Junte el dorso de las manos por encima de la cabeza
 - ◆ Suba y baje los brazos rápidamente
 - ◆ Trate de hacerlo diez veces

Use ropa suelta y cómoda; evite las bandas de la cintura apretadas.

No comer las siguientes comidas podría ayudarle:

- Comidas grasosas o fritas
- Comidas picantes, como con chiles, pimienta o curry
- Pizza
- Chorizos, tocino y otras carnes grasosas
- Ajo y cebollas
- Alimentos ácidos, como jitomates, cítricos, salsa
- Café (de cualquier tipo)
- Refrescos o té con cafeína
- Chocolate
- Bebidas carbonatadas



No beba alcohol ni fume cigarrillos. Le pueden empeorar la acidez y pueden hacerle daño al bebé.



Heartburn: Should You Use Antacids?



Check with your health care provider before you use any medicine or herbal remedies.

Check with your health care provider about what you should take.

It may help your heartburn to use antacids. But not all antacids are safe when you are pregnant.

These antacids should be OK to use. But every pregnancy is different.

Ask your health care provider about:

- Tums™
- Maalox™
- Mylanta™
- Riopan™
- Gelusil™

Try the liquid form of the antacid. It may work better.

Some antacids can hurt you or your baby.

- Do not take Alka-Seltzer™ or Fizin™. They have aspirin in them. You should not take aspirin when you are pregnant.
- Do not use baking soda, Soda Mints™, Eno™, or Roloids™. They have too much salt in them.
- If you use antacids too often, you could have problems. Take only as much as your health care provider says is safe.

Acidez: ¿Debe Tomar Antiácidos?



Consulte a su proveedor de atención de la salud antes de usar cualquier tipo de medicamento o remedios a base de hierbas.

Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué debe tomar.

Tomar antiácidos podría aliviar la acidez. Pero no todos los antiácidos son seguros cuando está embarazada.

Está bien usar estos antiácidos, pero cada embarazo es diferente.

Pregúntele a su proveedor sobre:

- Tums™
- Maalox™
- Mylanta™
- Riopan™
- Gelusil™

Pruébe la forma líquida del antiácido. Puede ser que funcione mejor.

Algunos antiácidos pueden hacerles daño a usted o a su bebé.

- No tome Alka-Seltzer™ ni Fizrin™. Contienen aspirina. No debe tomar aspirina cuando está embarazada.
- No tome bicarbonato de sodio, Soda Mints™, Eno™ ni Roloids™. Contienen demasiada sal.
- Si toma antiácidos demasiado a menudo podría tener problemas. Tome solo la cantidad que su proveedor le diga que está bien.



Constipation: What You Can Do

When you are pregnant, you are likely to be constipated from time to time. Here are some ideas to help:

Eat more foods with fiber every day:

- Raw fruits with edible peels instead of juices
- Raw or cooked vegetables with edible peels
- Leafy greens
- Dried fruits: raisins, prunes, figs
- Nuts and seeds
- Whole grain breads, crackers, tortillas with at least 3 grams of fiber

Whole grain cereals with at least 4 grams of fiber.

- Wheat/oat bran
- Brown rice, kashi, quinoa, and other whole grains

Eat regular meals and snacks and chew food very well

Eat breakfast daily

Eating at about the same time each day might help:

- Try several small meals instead of 1-2 large ones



Drink plenty of liquids:

- Drink water and other fluids such as: decaf teas, decaf coffee, milk, juice, and soup
- Drink warm/hot liquids before you eat in the morning
- Write down how much liquid you drink. Does it add up to 2 or 3 quarts? If not, drink some more.

Be physically active every day:

- Walk for at least 30 minutes each day
- Do low impact aerobics, swim, and avoid sitting for long periods of time
- Ask your health care provider before you start anything new

Take time for your bowel movements.

Try to have a bowel movement after you eat.

- If you need to go to the bathroom, don't try to hold it. That can make it worse.
- Raise your feet on a stool or box when you have a bowel movement
- Don't strain

Try a natural laxative.

- It can help to eat prunes, figs, or dried apricots. You can also drink juice.

When increasing intake of fiber rich food, make sure you drink plenty of liquid.

Cuando está embarazada, de vez en cuando podría tener estreñimiento. Aquí tiene algunas ideas que le pueden ayudar.

Coma más alimentos con fibra todos los días.

- Fruta fresca con cáscara comestible en lugar de jugo.
- Verdura cruda o cocida con cáscara comestible.
- Verdura de hoja verde.
- Fruta seca: pasitas, ciruelas, higos.
- Nueces y semillas.
- Panes, galletas saladas y tortillas de granos integrales con por lo menos 3 gramos de fibra.

Cereales de grano integral con por lo menos 4 gramos de fibra.

- Salvado de trigo o avena.
- Arroz integral, kashi, quinoa y otros granos integrales.

Coma comidas y bocadillos regularmente y mastique muy bien la comida.

Desayune todos los días.

Tomar las comidas a la misma hora todos los días le puede ayudar:

- Pruebe tomar varias comidas pequeñas en vez de 1 o 2 comidas grandes.



Beba mucho líquido:

- Beba agua y otros líquidos, como el té, café o infusión descafeinados, leche, jugo, caldo o sopa.
- Beba algún líquido caliente o tibio antes de desayunar.
- Escriba cuánto líquido bebe. ¿Suma a 2 o 3 cuartos de galón? Si no, beba más.

Esté físicamente activa todos los días.

- Camine por lo menos 30 minutos todos los días.
- Haga ejercicios aeróbicos de bajo impacto, nade y evite estar sentada por mucho tiempo.
- Consulte a su proveedor de atención de la salud antes de comenzar algo nuevo.

Tome tiempo para los movimientos del intestino.

Trate de mover el intestino después de comer.

- Si necesita ir al baño, no lo espere. Eso puede empeorar la situación.
- Eleve los pies en un banco o una caja cuando mueva el intestino.
- No haga mucho esfuerzo.

Pruebe un laxante natural.

- Comer ciruela, higo o chabacano seco le puede ayudar. También puede beber jugo.

Asegúrese de beber mucho líquido cuando coma más alimentos con mucha fibra.



Constipation: Products You Can and Cannot Use

Always ask your health care provider before you take any medicine or **herbs**.

- Ask what you can take to add fiber or to soften stools. Your health care provider can tell you what is safe.
- Drink a glass of water every time you take added fiber
- Some iron pills have a stool softener that may help. Ask your health care provider.

When you are pregnant, you should NOT use some products.

Some can harm your baby. Others keep you from getting the vitamins you need to keep you and your baby healthy.

Do not use:

- Laxatives
- Castor oil
- Suppositories
- Senna
- Mineral oil
- Some kinds of antacids (Ask your health care provider)
- Enemas

Watch out for:

- Too much calcium or iron can make your constipation worse. Talk to your health care provider about how much you should take.
- Too much hot or iced tea, coffee, or soda drinks can also make it worse. It's a good idea to stay away from caffeine; it robs the body of water.





Consulte siempre a su proveedor de atención de la salud antes de tomar cualquier tipo de medicamento o **hierbas**.

- Pregúntele qué puede tomar para añadir fibra o ablandar las heces. Su proveedor le puede decir qué puede tomar sin peligro.
- Beba un vaso de agua cada vez que tome fibra añadida
- Algunas pastillas de hierro vienen con un ablandador de heces que podría ayudar. Consulte a su proveedor.

Cuando está embarazada NO debe usar ciertos productos.

Algunos pueden hacerle daño al bebé. Otros pueden impedir que obtenga las vitaminas que necesita para que usted y su bebé permanezcan sanos.

No use:

- Laxantes
- Aceite de ricino
- Supositorios
- Sena
- Aceite mineral
- Algunos tipos de antiácidos (consulte a su proveedor)
- Enemas

Preste atención a estas cosas:

- Demasiado calcio o hierro pueden empeorar el estreñimiento. Hable con su proveedor sobre cuánto debe tomar.
- Demasiado té caliente o helado, café o refrescos de cola también pueden empeorarlo. Conviene no consumir cafeína, pues roba agua al cuerpo.



Do You Have Trouble with Milk Foods?



When you are pregnant, it is important to eat foods with calcium, vitamin D, and protein. Milk foods can be a good way to do this. But some women have a hard time digesting milk foods. This is because milk has lactose, a sugar that many people cannot digest.

You can make it easier to digest milk foods.

You can:

- Eat or drink small servings of milk or yogurt five or six times a day. Have 1/2 cup at a time.
- Have milk with a meal instead of by itself
- Heat your milk before you drink it
- Use milk to make soups or casseroles

Choose foods low in lactose.

- Try yogurt with live active cultures in it. Read the label.
- Eat hard (aged) cheeses. Try jack, cheddar, mozzarella, or parmesan.
- Drink cultured buttermilk. Use it when you bake.

Try these products to help digest milk foods:

- Ask your health care provider about products like Lactaid™ and DairyEase™
- You can take these pills before you eat ice cream, yogurt, and cheese or drink milk
- You can also get liquid drops to add to milk
- You can buy lactose-free milk. WIC offers lactose-free milk and calcium fortified soy milk.

If you still have problems:

- Look for hidden lactose in foods. If the food label lists the words curd, whey, milk by-products, dry milk solids, or non-fat dairy powder, the product contains lactose.
- Ask your health care provider before you take any medicines for diarrhea or gas

Take extra calcium with vitamin D.

- Talk to your health care provider and/or dietitian about what type and how much to take



Cuando está embarazada es importante que coma alimentos con calcio, vitamina D y proteína. Los alimentos lácteos pueden ser una buena manera de hacerlo. Pero algunas mujeres no los digieren bien. Esto se debe a que la leche tiene lactosa, un azúcar que muchas personas no pueden digerir.

Usted puede hacer que le sea más fácil digerirlos.

Puede:

- Comer o beber pequeñas porciones de leche o yogur cinco o seis veces al día. Beba o coma 1/2 taza por vez.
- Beba leche con las comidas, en lugar de beberla sola
- Caliente la leche antes de beberla
- Use leche para hacer sopas o platos al horno

Escoja alimentos con poca lactosa.

- Pruebe yogur con cultivos activos vivos. Lea la etiqueta.
- Coma quesos duros (maduros). Pruebe jack, cheddar, mozzarella o parmesano.
- Beba suero de leche cultivado (buttermilk). Úselo al hornear.

Pruebe estos productos para ayudar a digerir los alimentos lácteos.

- Pregúntele a su proveedor de atención de la salud sobre productos como Lactaid™ y DairyEase™
- Puede tomar estas pastillas antes de comer helado, yogur y queso o de beber leche
- También puede obtener gotas para añadirle a la leche
- Puede comprar leche sin lactosa. WIC ofrece leche sin lactosa y leche de soya reforzada con calcio.

Si sigue teniendo problemas:

- Busque la lactosa oculta en los alimentos. Si encuentra en la etiqueta las palabras curd (cuajada), whey (suero de leche), milk by-products (subproductos de la leche), dry milk solids (sólidos secos de la leche) o non-fat dairy powder (polvo de leche sin grasa), el producto contiene lactosa.
- Consulte a su proveedor antes de tomar cualquier medicamento para la diarrea o los gases

Tome calcio adicional con vitamina D.

- Pregúntele a su proveedor y/o a su dietista qué tipo y qué cantidad debe tomar



Foods Rich in Calcium

You need three servings each day of foods rich in calcium. All milk foods are high in calcium.

If you can't drink milk or eat yogurt, try 5 ounces of cheese every day. If you do not like cheeses and other milk foods, or can't digest milk foods, choose three servings of non-milk foods with plenty of calcium. You may also need more vitamin D.

Milk and Milk Foods

Each serving of dairy food has about as much calcium as 1 cup of milk.

- 8 oz. yogurt, buttermilk, cultured milk
- 1 cup pudding or custard
- 1½ cups frozen yogurt or ice cream
- 1½ oz. cheese or 2 oz. processed cheese
- 2½ cups cottage cheese



You can also choose these non-milk foods that are rich in calcium. Each serving size has about as much calcium as 1 cup of milk. It is best to eat many sources of high-calcium food a day.

- Calcium-fortified cereal (one serving)
- 8 oz. tofu or tempeh with calcium sulfate (a WIC food)
- 8 oz. fortified soy or rice milk (a WIC food)
- 1 cup fortified orange juice (a WIC food)
- 3 oz. sardines with bones
- 5 oz. salmon with bones (a WIC food)
- 2 tbsp. blackstrap molasses
- 1½ cups spinach and turnip greens
- 10 dried figs
- ¾ cup collard greens
- 3 cups okra
- 3¼ cups mustard greens, kale, or broccoli
- 7 medium corn tortillas made with lime or calcium carbonate
- 3 cups baked beans or peas (a WIC food)
- 4 oz. almonds
- 2 cups bok choy

Necesita tres porciones diarias de alimentos ricos en calcio. Todos los alimentos lácteos son ricos en calcio.

Si no puede beber leche o comer yogur, trate de comer 5 onzas de queso todos los días. Si no le gustan los quesos y otros alimentos lácteos, o no puede digerirlos, escoja 3 porciones de alimentos no lácteos con mucho calcio. Es posible que también necesite más vitamina D.

Leche y Alimentos Lácteos

Cada porción de alimentos lácteos tiene tanto calcio como 1 taza de leche.

- 8 oz. de yogur, suero de leche (buttermilk) o leche cultivada
- 1 taza de budín o natilla
- 1½ taza de yogur congelado o de helado
- 1½ oz. de queso o 2 oz. de queso procesado
- 2½ tazas de requesón



También puede escoger estos alimentos no lácteos ricos en calcio. Cada porción tiene aproximadamente tanto calcio como 1 taza de leche. Lo mejor es comer bastantes alimentos diferentes con mucho calcio todos los días.

- Cereal reforzado con calcio (1 porción)
- 8 oz. de tofu o de tempeh con sulfato de calcio (un alimento de WIC)
- 8 oz. de leche reforzada de soya o de arroz (un alimento de WIC)
- 1 taza de jugo de naranja reforzado (un alimento de WIC)
- 3 oz. de sardinas con huesos
- 5 oz. de salmón con huesos (un alimento de WIC)
- 2 cucharadas de melaza negra (blackstrap molasses)
- 1½ tazas de espinaca y de hojas de nabo
- 10 higos secos
- ¾ taza de col rizada
- 3 tazas de quingombó (okra)
- 3¼ tazas de hojas de mostaza, berza o brócoli
- 7 tortillas medianas de maíz hechas con cal o carbonato de calcio
- 3 tazas de frijoles o chícharos horneados (un alimento de WIC)
- 4 oz. de almendras
- 2 tazas de col china (bok choy)



Get the Iron You Need

When You Are Pregnant, You Need More Iron.

Your body uses iron every day. So every day you need more iron. You need iron to make red blood cells. This keeps you and your baby healthy. When you don't get enough iron, your baby has a higher chance of being born too early or too small.

Here's how to get more iron.

Take prenatal vitamins with iron.

Eat more iron-rich food.

- Every day, eat three servings of animal products, like meat, fish, poultry, or eggs
- Eat foods high in iron and foods with vitamin C at the same time. This will help you use more of the iron from the food you eat.
- When you cook, use cast iron pots and pans

You may need to take extra iron.

- Ask your doctor about taking extra iron every day
- Take your iron pill at bedtime or between meals

When you take your iron pills:

- Do not drink milk at the same time
- Do not drink coffee, tea, or cola beverages at the same time
- Do not eat yogurt, cheese, or bran at the same time
- Do not use antacids

This will help your body take in more iron.

Eat more of these iron-rich foods:

These meats and shellfish are high in iron:

- Beef
- Dark turkey meat
- Cooked beef tongue
- Cooked oysters
- Cooked clams

Any cereal fortified with iron is high in iron.

- Read the label

These foods are good sources of iron:

- Lentils
- Navy beans
- Kidney beans
- Garbanzo beans
- Soybeans
- Black-eyed peas
- Pumpkin seeds
- Lima beans



Try these fruits and vegetables. They also have iron:

- Prunes
- Dried apricots
- Spinach
- Raisins

Eat iron rich foods along with foods high in vitamin C.

The vitamin C in food helps your body absorb more iron. Try these foods high in vitamin C:

- Oranges
- Lemons
- Grapefruits
- Broccoli
- Tomatoes
- Cabbage

Usted Necesita más Hierro Cuando está Embarazada

Su cuerpo utiliza el hierro cada día. Así que cada día necesita más hierro. Necesita hierro para producir glóbulos rojos. De esa manera, se mantiene sana, y mantiene sano a su bebé. Si usted no consume suficiente hierro, su bebé corre más riesgo de nacer prematuro o nacer muy chiquito.

Cómo consumir más hierro.

Tome vitaminas prenatales que contienen hierro.

Coma alimentos que contienen mucho hierro.

- Cada día, coma tres porciones de productos origen de animal, como carne, pescado, pollo, o huevos
- Coma productos que contienen mucho hierro y vitamina C al mismo tiempo. De esa forma, su cuerpo puede utilizar más del hierro que usted ingiere.
- Cuando cocine, use sartenes y ollas de hierro pesado

Tal vez necesite tomar más hierro.

- Consulte con su médico si debe tomar más hierro todos los días
- Tómese sus pastillas de hierro al acostarse o entre comidas

Cuando tome pastillas de hierro:

- No tome leche al mismo tiempo
- No tome café, té, o sodas al mismo tiempo
- No coma yógur, queso o cereal de salvado (bran) al mismo tiempo
- No use antiácidos

Esto le ayuda al cuerpo a absorber más hierro.

Coma más productos que contienen mucho hierro:

Carnes y mariscos que contienen mucho hierro:

- Carne de res
- Carne oscura del pavo
- Lengua de res cocida
- Ostras cocidas
- Almejas cocidas

Cualquier cereal fortalecido con hierro contiene mucho hierro.

- Lea las etiquetas

Alimentos que son fuentes ricas en hierro:

- Lentejas
- Frijoles rojos
- Frijoles rojos grandes
- Garbanzos
- Frijol de soya
- Frijol de punto negro
- Semillas de calabaza
- Habas verdes



Prueba las siguientes frutas y verduras. Contienen mucho hierro.

- Ciruelas pasas
- Chabacanos secos (albaricoques)
- Espinacas
- Uvas pasas

Coma alimentos ricos en hierro junto con productos ricos en vitamina C.

La vitamina C en ciertos alimentos ayuda a que el cuerpo pueda absorber más hierro. Pruebe los productos siguientes que contienen mucha vitamina C:

- Naranjas
- Limones
- Toronjas
- Brócoli
- Tomates
- Repollo o col



Get the Folic Acid You Need

When You Are Pregnant, You Need More Folic Acid.

Make sure you get plenty of folic acid. It will:

- Help lower the chances of having a baby with birth defects
- Help you and your baby keep healthy
- Give your baby a healthy start on life

Here's how to get more folic acid.

Make sure you:

- Take your prenatal vitamins every day
- Eat grains and cereals fortified with folic acid. Read the labels. Look for the words folic acid or folate.
- Eat five or more fruits and vegetables every day
- Eat beans or lentils at least once a day
- Talk to your health care provider about any medicines you take. Some may make it hard for your body to use folic acid.

It is good to know:

- Folic acid and folate are the same vitamin
- Folic acid is added to foods
- Folate is found in foods naturally

Heat Can Destroy Folate

- Do not overcook vegetables
- Eat fruits and vegetables raw
- Steam or sauté vegetables
- Beans still have plenty of folate in them, even after they are cooked

Eat These Foods Rich in Folic Acid:

Grains and cereals are fortified with folic acid:

- Bread
- Rice
- Flour
- Grits
- Wheat germ
- Corn meal
- Farina
- Pasta
- Many kinds of breakfast cereals

Beans and lentils are high in folate:

- Black-eyed peas
- Lentils
- Split peas
- Garbanzo beans
- Kidney beans
- Lima beans
- Pinto beans
- Navy beans
- Black beans

Nuts and seeds are also high in folate:

- Peanuts
- Sunflower seeds



These fruits and juices are high in folate:

- Strawberries
- Orange juice
- Cantaloupe
- Avocado
- Papaya

Many vegetables are high in folate:

- Broccoli
- Asparagus
- Corn
- Okra

These greens are high in folate:

- Mustard greens
- Romaine lettuce
- Spinach
- Cooked turnip greens

Read the labels on breads and cereals. They may have added folic acid.

Ingredients: Rice, wheat gluten, sugar, defatted wheat germ, salt, high fructose corn syrup, dried whey, malt flavoring, calcium caseinate, **Vitamins and Minerals:** ascorbic acid (vitamin C), alpha tocopherol acetate (vitamin E), reduced iron, niacinamide, pyridoxine hydrochloride (vitamin B₆), riboflavin (vitamin B₂), thiamin hydrochloride (vitamin B₁), vitamin A palmitate, folic acid and vitamin B₁₂. To maintain quality, BHT has been added to the packaging.



Consuma el Ácido Fólico que Necesita

Cuando está Embarazada Necesita más Ácido Fólico.

Asegúrese de consumir suficiente ácido fólico. Porque:

- Ayuda a reducir las posibilidades que su bebé nazca con defectos de nacimiento
- Les ayuda a mantenerse sanos, tanto a usted como a su bebé
- Su bebé podrá tener un buen comienzo en su vida

Para conseguir más ácido fólico.

Debe hacer lo siguiente:

- Tome sus vitaminas prenatales todos los días
- Coma granos y cereales fortalecidos con ácido fólico. Lea las etiquetas. Busque las palabras "folic acid" o "folate" en la etiqueta.
- Coma 5 o más frutas y verduras diarias
- Coma frijoles o lentejas por lo menos una vez al día
- Consulte a su médico sobre las medicinas que toma. Algunas no dejan que el cuerpo use el ácido fólico.

Debe saber que:

- El ácido fólico y el folate son la misma vitamina
- El ácido fólico es lo que le agregan a ciertos alimentos
- El folate es lo que los alimentos contienen naturalmente

El Calor uede Destruir el Folate

- No cocine demasiado las verduras
- Coma frutas y verdura frescas
- Cocine verduras al vapor o salteadas
- Los frijoles contienen mucho folate, aún después de cocinar los

Coma Productos Ricos en Ácido Fólico:

Granos y cereales que están fortalecidos con ácido fólico:

- Pan
- Arroz
- Harina
- Sémola
- Trigo integral
- Harina de maíz
- Farina
- Pasta
- Algunos cereales secos

Los frijoles y las lentejas son ricas en folate:

- Frijoles de punto negro
- Lentejas
- Chícharo seco
- Garbanzos
- Frijoles rojos grandes
- Habas
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Frijoles negros

Las nueces y semillas también son ricas en folate:

- Cacahuates
- Semillas de girasol



Frutas y jugos ricos en folate son:

- Fresas
- Jugo de naranja
- Melón
- Aguacate
- Papaya

Hay muchos vegetales ricos en folate:

- Brócoli
- Espárragos
- Elotes
- Okra

Vegetales verdes ricos en folate son:

- Hojas de mostaza
- Lechuga romana
- Espinacas
- Hojas de nabo cocidas

Lea las etiquetas de las cajas de cereales y los paquetes de pan. Tal vez le agregaron ácido fólico.

Ingredients: Rice, wheat gluten, sugar, defatted wheat germ, salt, high fructose corn syrup, dried whey, malt flavoring, calcium caseinate, **Vitamins and Minerals:** ascorbic acid (vitamin C), alpha tocopherol acetate (vitamin E), reduced iron, niacinamide, pyridoxine hydrochloride (vitamin B6), riboflavin (vitamin B2), thiamin hydrochloride (vitamin B1), vitamin A palmitate, folic acid and vitamin B12. To maintain quality, BHT has been added to the packaging.



Pregnant Women Need Vitamin B12.

If you don't get enough vitamin B12, you could get vitamin B12 anemia. When you don't get enough vitamin B12, it can damage your nervous system.

Vitamin B12 is found in animal foods— like meat, milk, or eggs. If you don't eat these foods, talk to your health care provider. You may need more vitamin B12.

How Can I Get More Vitamin B12?

- Eat animal foods like milk, cheese, eggs, or meat
- Eat soy foods, like tofu, fortified with vitamin B12. Read the label.
- Try brewers yeast with B12, such as Red Star®
- Ask your health care provider if you should take B12 pills or shots



Las Mujeres Embarazadas Necesitan Vitamina B12.

Si no consume suficiente vitamina B12, le puede dar anemia de vitamina B12. Cuando su cuerpo no recibe suficiente vitamina B12, su sistema nervioso se puede dañar.

Hay vitamina B12 en productos animal — como carne, leche, o huevos. Si no consume ninguno de esos alimentos, consulte con su médico. Tal vez necesite más vitamina B12.

¿Cómo consigo más Vitamina B12?

- Coma productos de animal, como leche, queso, huevos, o carne
- Coma productos de soya, como el tofu, fortificado con vitamina B12. Lea las etiquetas.
- Pruebe la levadura preparada con Vitamina B12, como la marca Red Star®
- Consulte con su médico, y pregúntele si debe tomar pastillas o deben inyectarle vitamina B12



Take Prenatal Vitamins and Minerals



Be careful!

Keep your prenatal vitamin and mineral pills out of reach of children. If children eat them, they can get very sick or even die.

If your child does swallow any:
call Poison Control right away 1-800-876-4766.

Here's how:

- Take only one tablet a day. If you take more, it can be harmful.
- Take it at a different time than your iron or calcium pills
- Take your prenatal pill with water or juice. Do not take with milk, cheese, or yogurt.
- Take it at bedtime or between meals

You may:

- Get constipated
- Have diarrhea

Talk to your health care provider about your nutrition supplement plan.

Tome Vitaminas y Minerales Prenatales



¡Tenga cuidado!

No ponga sus pastillas prenatales de vitaminas y minerales al alcance de los niños. Si los niños las toman, se pueden enfermar gravemente, y hasta se pueden morir.

Si su hijo se traga una pastilla:

Llame de inmediato al centro de Control de Envenenamientos al: 1-800-876-4766

Cómo hacerlo:

- Tómese sólo una pastilla diaria. Si toma más, puede hacerle daño.
- Tome su pastilla prenatal a una hora diferente de cuando toma sus pastillas de hierro o calcio
- Tome su pastilla prenatal con agua o jugo. No la tome con leche, queso, o yogur.
- Tómela a la hora de dormir, o entre comidas

Tal vez:

- Se sienta estreñida
- Le dé diarrea

Consulte con su médico, y pregúntele qué debe hacer.



If You Need Iron Pills

Take only the iron pills your health care provider tells you that you need:

- If you take more than one pill, take each pill three or four hours apart
- Do not take iron at the same time as your prenatal vitamins
- Do not take iron with milk, yogurt, cheese, or other milk foods
- Try to take iron between meals
- Do not stop taking the iron without telling your doctor

Call your health care provider and ask for advice:

- **If you vomit or feel sick to your stomach.** You may need to take your iron pills with food or at bedtime. You may want to use time-released iron.
- **If you get diarrhea.** You may need to take less iron.
- **If you get constipated.** It's a good idea to eat high fiber foods, drink more fluids, or ask about a stool softener.



Be careful!

Keep your iron pills out of reach of children. It only takes a few iron pills to kill a small child.

If your child swallows any iron pills: call 911 or Poison Control right away at 1-800-876-4766.

Tome sólo las pastillas de hierro que le recomienda su médico:

- Si debe tomar más de una pastilla, tome una pastilla cada tres o cuatro horas
- No tome pastillas de hierro a la misma hora en que se toma sus vitaminas prenatales
- No tome pastillas de hierro con leche, yóгур, queso, u otros productos lácteos
- Trate de tomar sus pastillas de hierro entre comidas
- No deje de tomarse el hierro sin antes consultar a su médico

Llame a su médico y pídale consejos:

- **Si vomita o siente náusea.** Tal vez deba tomarse sus pastillas de hierro con la comida, o cuando se va a acostar. Tal vez prefiera las tabletas que distribuyen el hierro lentamente.
- **Si le da diarrea.** Tal vez deba tomar menos hierro.
- **Si se siente estreñida.** Sería bueno que comiera productos con mucha fibra. Beba más líquidos. O, pida que le receten algo para poder ir al baño.



¡Tenga cuidado!

Guarde las pastillas de hierro fuera del alcance de los niños. Con unas pocas pastillas de hierro puede morir un niño pequeño.

Si su hijo se traga una de estas pastillas: llame de inmediato al 911, o al Centro de Control de Envenenamientos al 1-800-876-4766.



You May Need Extra Calcium

Calcium helps you and your baby grow and stay healthy.

If you are not getting enough calcium:

- Talk to your health care provider about taking calcium pills
- Take your calcium pills just as your provider tells you to
- If there is more than one pill, take one every three to four hours. Do not take all the pills at one time.
- Do not take calcium at the same time as your prenatal vitamins or iron tablets
- Don't take more than 1,000 milligrams of calcium a day

You may have problems when taking calcium.

- You may get constipated or have diarrhea. Ask your health care provider for help.
- If you take too many calcium pills, you could get kidney stones. Take only what your health care provider recommends.

Stay away from these kinds of calcium pills:

- Do not use calcium phosphate. Your body does not use the calcium in it very well.
- Do not take oyster shells, bone meal, or dolomite pills
- Some calcium pills and antacids have lead in them. Ask your pharmacist for safe choices.



Be careful!

Keep your calcium pills out of reach of children.

If your child does swallow any:
call Poison Control right away at
1-800-876-4766.

Tal Vez Necesite Más Calcio



¡Tenga cuidado!

No ponga las pastillas de calcio al alcance de los niños.

Si su hijo se traga una pastilla:
llame de inmediato al Centro de
Control de Evenenamientos
al 1-800-876-4766.

El calcio le ayuda a usted y a su bebé a crecer y a mantenerse sanos. Si no está recibiendo suficiente calcio:

- Consulte con su médico y pregúntele si debe tomar pastillas de calcio
- Tome sus pastillas de calcio de acuerdo con las indicaciones de su médico.
- Si debe tomarse más de una pastilla, tome una cada tres a cuatro horas. No se tome todas las pastillas al mismo tiempo.
- No tome calcio a la misma hora en que se toma sus pastillas prenatales de vitaminas, o las de hierro
- No tome más de 1,000 miligramos de calcio al día

Tal vez sufra de ciertos problemas cuando tome el calcio.

- Puede sentirse estreñida o le puede dar diarrea. Consulte con su médico.
- Si toma demasiadas pastillas de calcio, se le pueden formar piedras en los riñones. Tome sólo la dosis que su médico le recomiende.

Hay varios tipos de calcio que debe evitar:

- No use fosfato de calcio (calcium phosphate). Su cuerpo no usa bien el calcio de esa sustancia. Lea las etiquetas.
- No tome pastillas de conchas de ostras (oyster shells), de huesos desechos (bone meal), o de dolomita (dolomite). Lea las etiquetas.
- Algunas pastillas de calcio y ciertos antiácidos contienen plomo. Consulte con el farmacéutico para que le ofrezca opciones seguras, que no van a hacerle daño.



You Can Eat Healthy and Save Money: Tips for Food Shopping



You don't have to spend lots of money to get the foods you need to keep healthy.

Shop around the outside aisles of stores. Get fresh, less processed foods:

- Buy fresh fruits and vegetables in season
- Choose whole chicken or a bulk size bag of chicken pieces

Buy things in bulk, like rice, beans, oatmeal, or pasta.

- Buy plain food items. For example, get a bag of rice — not boxed rice mixes with spices. Or buy fresh potatoes, not instant potatoes or other mixes.
- Choose less processed foods. Buy cheese in blocks, not sliced.

Look in the frozen food section.

- Choose frozen vegetables without sauces or spices
- Frozen juice is cheaper than other juice

Buy store brands and specials.

- Look for "two for one" specials
- Buy the weekly specials the store offers for foods you often eat

Plan your menu for the week.

- Plan menus around foods that are in season
- Make extra, and freeze to use later
- Plan for leftovers. For example, serve grilled chicken one night and chicken soup the next.

Don't buy on impulse.

- Make a shopping list ahead of time
- Shop when you are not hungry
- Shop without your children when you can. Candies and toys are often put at children's eye level. That can get expensive.
- Only use coupons to buy foods you normally eat

Compare prices. Prices may be cheaper at:

- Large supermarket stores
- Discount warehouses
- Farmers' markets
- Food co-ops
- Food buying clubs

Puede Comer Bien Sin Gastar Mucho: Consejos para comprar comida



No tiene que gastar mucho para obtener los alimentos que necesita para mantenerse saludable. Le recomendamos que:

Vaya a los mostradores del exterior de la tienda. Los alimentos son más frescos y menos procesados.

- Compre frutas y verduras frescas de la temporada
- Compre un pollo entero, o una bolsa gigante con piezas de pollo

Compre en grandes cantidades, como arroz, frijoles, o avena.

- Compre alimentos simples. Por ejemplo, compre una bolsa de arroz simple—no compre arroz en caja con especias. Compre papas frescas, en lugar de papas instantáneas, u otros alimentos pre-cocinados.
- Escoja alimentos sin procesar. Compre queso en trozos grandes, no raspado o rebanado.

En la sección de comidas congeladas.

- Compre verduras congeladas sin salsas ni especias
- El jugo congelado es más barato

Compre alimentos en oferta o con la marca de la tienda.

- Busque las ofertas de “dos por uno”
- Para alimentos que consume con frecuencia, compre el especial de la semana que ofrece la tienda

Planee para la semana.

- Prepare sus menús de acuerdo con lo que la temporada le ofrece
- Prepare más de lo necesario, y guarde lo que sobra en el congelador
- Incluya las comidas que le sobran en los menús. Por ejemplo, sirva pollo asado una noche y al día siguiente haga sopa de pollo.

No compre por gusto.

- Haga su lista de compras por adelantado
- Vaya de compras cuando no tenga hambre
- Vaya de compras sin los niños, si puede. Los dulces y juguetes siempre los ponen al alcance de los niños. Eso le puede costar.
- Use cupones sólo para comprar alimentos que usted acostumbra comprar

Tal vez encuentre mejores precios en:

- Supermercados grandes
- Almacenes con descuento
- Mercados al aire libre
- Cooperativas de comida
- Asociaciones para comprar comida con descuento



You Can Buy Low-Cost Healthy Foods

Bread, Cereal, Rice, and Pasta:

- Eat hot or cold low-sugar cereals, like oatmeal
- Corn tortillas, soda crackers, graham crackers, popcorn, or pretzels make good choices
- Choose whole grain foods, like whole wheat bread

Fruits and Vegetables:

- Fresh fruits and vegetables in season are great. Check out produce stands and farmers' markets. You may get a better price there.
- Most of the time you can find good prices for potatoes, sweet potatoes, greens, carrots, onions, and cabbage
- Bananas, oranges, apples, raisins, and prunes are almost always a good buy
- Wash and cut your own lettuce for salads

Milk Foods:

- Try powdered milk
- Buy plain yogurt

Meat, Poultry, Fish, Beans, and Other Protein Foods:

- You may like beans (pinto, red, black, white, or pink). You can also try lentils, split peas, or black-eyed peas.
- Try eggs, bean soups, peanut butter, peanuts, or tofu
- Choose turkey legs, canned tuna, or whole chickens. Buy meat on sale.
- Cook pizza at home, rather than eating out

Fats:

- Use vegetable oils for cooking
- Do not use butter, lard, or shortening



Puede Comprar Alimentos Nutritivos a Bajo Costo

Panes, Cereales, Arroz, y Pastas:

- Coma cereales fríos o calientes que no contienen mucha azúcar, como la avena
- Tortillas de maíz, galletas de soda o de graham, palomitas de maíz, o pretzels son buenas elecciones
- Escoja alimentos con granos integrales, como el pan de trigo integral

Frutas y Verduras:

- Frutas y vegetales frescos de la temporada son mejor. Compare precios de los puestos con frutas frescas y los mercados al aire libre.
- La mayor parte del tiempo puede comprar papas, camotes, vegetales verdes, zanahorias, cebollas, y repollo a buen precio
- Plátanos, naranjas, manzanas, pasas, y ciruelas pasas casi siempre están a buen precio
- Lave y corte su propia lechuga para ensaladas

Productos con Leche:

- Pruebe la leche en polvo
- Compre yogur simple, sin sabor

Carne, Pollo, Pescado, Frijoles, y Otros Alimentos con Proteína:

- Tal vez le gusten los frijoles (pintos, rojos, negros, blancos, o rosados). También debe probar lentejas, gandules, o chícharos.
- Pruebe los huevos, caldos de frijoles, mantequilla de maní, cacahuates, o tofu
- Compre patas de pavo, atún enlatado, o pollos enteros. Compre la carne en oferta especial.
- Haga su propia pizza en casa, en vez de salir a comer

Grasas:

- Use aceite vegetal para cocinar
- No cocine con mantequilla, ni manteca de puerco o de vegetal





You Can Stretch Your Dollars: Choose These Easy Meals and Snacks

You Can Make These Quick and Easy Meals.

Try:

- Bean and cheese burritos
- Eggs with salsa and tortillas
- Rice and beans with tortillas
- Spaghetti with tomato sauce

You might like:

- Lentil or bean soup
- Barley soup with carrots and beef
- Vegetable beef stew

Think about having:

- Baked potato with cheese and broccoli
- Vegetable and cheese lasagna
- Pasta salad with vegetables
- Homemade cheese and vegetable pizza

It's easy to make:

- Tuna noodle casserole
- Stir-fried tofu and vegetables
- Chili with cornbread

You may like these sandwiches:

- Egg salad sandwich
- Tuna salad sandwich
- Peanut butter and jelly sandwich
- Chicken salad sandwich



Try these salads:

- Three-bean salad
- Fruit salad. Use fruits in season.
- Green salads. Wash and cut your own lettuce mixture. You can dry the lettuce and store it in the refrigerator.
- Rice or couscous salad with chicken and fruit

Crackers can be good. What about:

- Graham crackers with milk
- Crackers and cheese
- Tuna or peanut butter and crackers

You may like these healthy cookies:

- Low-fat cookies
- Oatmeal cookies
- Rice cakes
- Fig or fruit bars

You may like:

- Apples and peanut butter
- Carrots and other fresh vegetables
- Fruit canned in juice or water
- Fresh fruit (in season)
- Fruit or vegetable juice

You can try:

- Fruit popsicles
- Frozen yogurt
- Sherbet

How about:

- Yogurt
- Custard
- Pudding

You may want to try:

- Corn tortillas with cheese and salsa
- Cereal with milk
- Popcorn
- Bread sticks
- Pretzels



Puede Estirar Su Dinero: Prepare Comidas Y Bocadillos Fáciles Y Sencillos

Puede Preparar Comidas Rápidas y Fáciles de Hacer.

Pruebe:

- Burritos de frijoles y queso
- Huevos con salsa estilo mexicano y tortillas
- Arroz y frijoles con tortillas
- Espagueti con salsa de tomate

Tal vez le guste:

- La sopa de lentejas o de frijoles
- Sopa de cebada con zanahorias y carne de res
- Estofado de res con verduras

Piense que pueden comer:

- Papas horneadas con queso y brócoli
- Lasaña de vegetales y queso
- Ensalada de pasta con vegetales
- Pizza hecha en casa con vegetales y queso

Es fácil hacer:

- Caserola de atún con fideos
- Tofu con vegetales al estilo chino
- Chili (frijoles con carne) con pan de maíz

Tal vez le apetezcan estas tortas:

- Torta de huevos cocidos con mayonesa
- Torta de ensalada de atún
- Sandwiches de mantequilla de maní con jalea
- Torta de pollo desmenuzado con mayonesa



Pruebe a hacer ensaladas como:

- Ensalada de ejotes, frijoles y garbanzos
- Ensalada de frutas. Use frutas frescas de la temporada.
- Ensaladas verdes. Lave y corte su propia mezcla de lechugas. Puede secar la lechuga, y guardarla en el refrigerador.
- Ensalada de arroz con pollo y fruta

Las galletas de soda son buenas. Qué le parecen:

- Las galletas dulces de graham con leche
- Galletas de soda con queso
- Atún o mantequilla de maní con galletas de soda

Tal vez prefiera estas galletas nutritivas:

- Galletas bajas en grasa
- Galletas dulces de avena
- Tortitas de arroz esponjado (rice crackers)
- Galletas con relleno de higos o fruta

Tal vez le guste:

- La mantequilla de maní con manzanas
- Zanahorias y otros vegetales frescos
- Frutas enlatadas en jugo o en agua
- Fruta fresca que de la temporada
- Jugos de fruta o verduras

Puede probar:

- Las paletas de fruta (helados)
- Yóгур congelado
- Sorbete de frutas

Y qué le parece:

- El yóгур
- Flan
- Pudín

Tal vez quiera probar:

- Quesadillas con chile
- Cereal con leche
- Palomitas de maíz
- Palitroques
- Pretzels





When You Cannot Refrigerate: Choose These Foods

There Are Safe Foods You Can Eat, Even When You Cannot Refrigerate

When you buy canned food, buy the size of can that your family will eat at one meal, so there are no leftovers. If cooking rice, pasta, or cereal, cook only what your family will eat at one meal, so there are no leftovers needing refrigeration.

Milk, Yogurt, and Cheese:

- Buy dry milk powder. When you make it, use it in a few hours.
- Make instant pudding with dry milk
- Buy canned processed cheese
- Buy a small carton of cottage cheese or yogurt. Eat it the same day you buy it.

Meat, Poultry, Fish, Beans, and Other Protein Foods:

- Peanut butter and nuts are good to have on hand
- Buy single servings of sardines or tuna. Use small cans of chili beans, baked beans, or refried beans.
- Buy canned garbanzo, kidney, or pinto beans
- Hard boil eggs. Eat them the same day.

Fats:

- Use vegetable oils

Fruits and Vegetables:

- Eat fresh fruits and vegetables
- Choose small-sized canned fruits, like applesauce or peaches
- Try canned vegetables
- Eat dried fruits: raisins, apricots, dates, figs, or prunes
- Buy small sized fruit and vegetable juices

Grains, Cereals, Rice, and Pasta:

- Buy instant rice, pasta, or noodles that only need hot water
- Eat hot cereals such as Cream of Wheat™, oatmeal, and grits
- Buy dry foods such as cereals, breads, and tortillas
- You could also buy bagels, crackers, pretzels, and rice cakes



Hay Alimentos que no se Necesitan Refrigerar

Cuando compre comida enlatada, compre la medida de lata que su familia puede comer en una comida. De ese modo, no habrán sobras. Cuando cocine arroz, pasta o cereal, cocine sólo lo que su familia se puede comer a la hora de la comida. De esa manera no habrán sobras que necesiten refrigeración.

Leche, Yóгур, y Queso:

- Compre leche en polvo. Cuando la prepare, úsela en un par de horas.
- Prepare pudín instantáneo con leche en polvo
- Compre queso procesado en lata
- Compre un envase pequeño de requesón o yóгур. Cómaselo el mismo día en que lo compró.

Carne, Pollo, Pescado, Frijoles, y Otros Alimentos Con Proteína:

- Tenga mantequilla de maní y nueces a la mano
- Compre latas pequeñas de sardina o atún. Use latas pequeñas de chili con frijoles, y frijoles horneados o refritos en lata.
- Compre latas de garbanzos, o de frijoles rojos o pintos
- Prepare huevos cocidos. Cómaselos el mismo día.

Grasas:

- Use aceite vegetal

Frutas y Vegetales:

- Coma frutas y vegetales frescos
- Compre latas chicas de frutas enlatadas, como puré de manzana o duraznos
- Pruebe los vegetales en lata
- Coma frutas secas: pasas, chabacanos, dátiles, higos o ciruelas pasas
- Compre latas chicas de jugos de frutas y vegetales

Granos, Cereales, Arroz, y Pastas:

- Compre arroz, pastas o fideos instantáneos que sólo necesitan agua caliente para su preparación
- Coma cereales calientes como la crema de trigo, avena, y sémola
- Compre alimentos secos como cereales, panes, y tortillas
- Compre también bagels, galletas de soda, pretzels, y tortitas de arroz esponjado





Tips For Cooking and Storing Foods

If you do not have a stove, use small appliances for cooking, like:

- Hot plate
- Electric fry pan
- Crockpot
- Toaster oven
- Rice cooker
- Microwave
- Hot pot

Cook for only one meal at a time.

Here are tips to keep foods fresh:

- Keep food in the driest and coolest spot in the room
- Do not store food near heaters or under sinks
- Fill a cooler with ice to keep foods cold without a refrigerator. This works for cheeses, milk, cold meats, yogurt, eggs, and vegetables.
- Wrap cookies and crackers in sandwich bags or store them in airtight jars or boxes

It's important to:

- Keep all food covered and off the floor
- Tightly close bags of bread, bagels, or tortillas. That keeps them fresh and keeps out pests.
- Open food boxes with care. Close them tightly every time you use them.
- Store sugar, dried fruit, or nuts in screw-top jars. You can also try clean coffee cans with lids.
- Throw away spoiled food in plastic bags. Keep it away from other foods.



Consejos Para Cocinar Y Guardar Comida

Si no tiene estufa, use aparatos domésticos para cocinar, como:

- Parrilla eléctrica
- Sartén eléctrico
- Olla eléctrica (crockpot)
- Horno para tostar
- Olla de vapor para hacer arroz
- Microondas
- Cafetera eléctrica para hervir agua

Prepare sólo lo que se va a comer a la hora de la comida.

Sugerencias para mantener fresca la comida:

- Mantenga la comida en el lugar más seco y fresco que tenga en el cuarto
- No guarde la comida cerca de calentadores, o debajo del fregadero
- Si no tiene refrigerador, llene una hielera de cubitos de hielo para mantener fría la comida. Es muy útil para quesos, leche, carnes frías, yogur, huevos y vegetales.
- Envuelva las galletas dulces y las de soda en bolsas de sandwiches o guárdelas en un envase y sáquele el aire

Es muy importante que:

- Tape toda la comida, y que no la ponga en el suelo
- Cierre bien las bolsas del pan, bagels, o tortillas. La comida se conserva fresca, y no le entran bichos.
- Abra las cajas de comida con cuidado. Ciérrelas bien cada vez que las use.
- Almacene el azúcar, frutas secas, o nueces, en frascos con tapas que queden apretadas. Las latas limpias de café con tapas plásticas son muy útiles.
- Tire la comida que se le arruine, y póngala en bolsas plásticas. Manténgala lejos de la otra comida.





STEPS TO TAKE

Don't Get Sick From The Food You Eat: Here's How



You can get sick when you eat foods that are not safe. This can harm you or your baby.

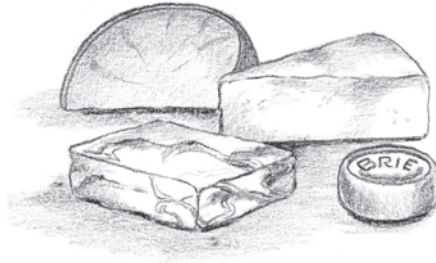
If you eat unsafe foods, you may get sick days or weeks later.

Call your doctor or clinic if you have:

- Chills
- Fever
- Headache
- Diarrhea
- Stomach ache

Don't eat or drink these raw foods:

- Unpasteurized milk or foods from raw milk
- Unpasteurized fruit or vegetable juice
- Raw eggs
- Raw meat or poultry, as well as uncooked hotdogs
- Raw fish or shellfish, like sushi, oysters, or shrimp



Some cheeses can be dangerous.

Don't eat Mexican-style cheeses, like:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Contija
- Ranchero
- Queso enchilado

Stay away from these cheeses:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Blue veined cheese like Roquefort



Cook your meat well.

- Don't eat undercooked meat, poultry, fish, or eggs
- Don't eat uncooked hot dogs or pate
- Stay away from cold cuts from the deli counter (like bologna). Or heat them well until they are steaming hot.

Wash your fruits and vegetables!

Before you cook or serve fruits or vegetables:

- Take away the outer layer of leafy vegetables
- Soak and rinse well
- Wash fresh fruits and vegetables under running water

No Se Enferme Con La Comida Que Se Come: Le Sugerimos Cómo Evitarlo



Se puede enfermar con comer alimentos que son peligrosos. Pueden hacerle daño a usted o a su bebé.

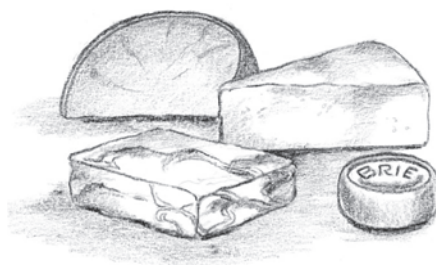
Si come algún alimento peligroso, tal vez no lo note hasta que pasen unos días o semanas.

Llame a su médico o a la clínica si tiene:

- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de estómago

No coma ni se tome ninguno de estos alimentos crudos:

- Leche sin pasteurizar, o productos lácteos de leche cruda
- Jugos de frutas o vegetales sin pasteurizar
- Huevos crudos
- Carne o pollo crudo, ni tampoco salchichas sin cocinar
- Pescado o mariscos crudos, como el sushi, ostras, o camarones



Algunos quesos pueden ser peligrosos.

No coma quesos Mexicanos, como:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Cotija
- Queso ranchero
- Queso enchilado

Evite los quesos siguientes:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Queso roquefort con las venitas azules



Cocine bien la carne.

- No coma carne, pollo, pescado, o huevos que no estén bien cocinados
- No coma salchichas crudas (hot dogs)
- No coma paté crudo (hígados de pollo)
- Evite las carnes frías del Deli (de la carnicería), como el salchichón (bologna). O caliéntelas hasta que suelten vapor.

¡Lave sus frutas y vegetales!

Antes de cocinar, o servir frutas o vegetales:

- Quíteles las hojas de afuera a las lechugas, repollos y vegetales parecidos.
- Enjuáguelos y lávelos bien
- Lave las frutas o vegetales frescos bajo la llave del agua



Lower Your Chances of Eating Food with Unsafe Chemicals in Them

Many things around us are not safe. If you eat unsafe food, it can cause serious problems for you or your baby.

Here are some things you can do to protect yourself and your baby. This is very important when you are pregnant.

Eat many different kinds of food:

- When you eat many kinds of food, you lower the chance of eating something unsafe

Be careful of mushrooms:

- Never eat mushrooms you pick yourself. They could be deadly.
- To be safe, eat only mushrooms you buy in a store or restaurant

When you are pregnant:

- Eat fish no more than once a week or so
- Do not eat shark or swordfish
- Do not eat raw shellfish or fish

It is safer to eat fish when you:

- Eat smaller fish. The bigger the fish, the older they are. Big fish are more likely to have chemicals in them that could cause serious health problems for you or your baby.
- Trim the skin and fat from fish
- Eat only the fillet. Do not eat the organs or guts of fish or shell fish.
- Bake, broil, steam, or grill fish on a rack. Throw away the juices from the fat.
- Cook fish or shellfish at least four to six minutes

Pay attention to the fish safety rules:

- Call your local health department to see if there are fishing areas you should stay away from. Pay attention to signs that say "do not fish."
- Find out and follow all the fish health advisories given by the Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHHA)
- If you gather shellfish, be sure to follow all the rules. You may see signs that say NOT to gather mussels, clams, oysters, and scallops. Pay attention to these signs. These shellfish may have toxins that may be harmful or even kill you. Cooking will not destroy these toxins.
- Do not gather mussels from May 1 through October 30 in California
- Call 1-916-324-7572 or check out OEHHHA's website at www.oehha.ca.gov. Select "Fish," then press the arrow key to "Advisories."
- Call toll-free at 1-800-553-4133 for more information about shellfish.





Reduzca La Posibilidad De Comer Alimentos Con Químicos Dañinos

PASOS A SEGUIR

Hay muchas cosas que nos rodean que son peligrosas. Si come algún alimento peligroso, puede causarle serios problemas a usted y a su bebé.

Le damos consejos para que pueda protegerse usted y a su bebé. Esto es muy importante cuando está embarazada.

Coma comidas y alimentos variados.

- Al comer comidas y alimentos variados, reduce el riesgo de comer algo dañino

Cuidado con los hongos.

- No coma hongos que usted ha cosechado o encontrado. Pueden ser venenosos.
- Para más seguridad, sólo coma hongos que compra en el mercado o en un restaurante

Durante el embarazo:

- No coma pescado más de una vez por semana, más o menos
- No coma tiburón o pez espada
- No coma mariscos ni pescado crudo

Es más seguro comer pescado cuando:

- Come pescados pequeños. Entre más grande el pescados más viejo. Los pescados grandes tienden más a tener químicos que pueden ser dañinos para usted y su bebé.
- Quítele la piel y la grasa al pescado
- Coma sólo el filete. No se coma los órganos o intestinos del pescado o mariscos.
- Hornée el pescado. Hágalo a la parrilla o al vapor, o póngalo en el asador. Tire la grasa.
- Cocine el pescado y los mariscos, por lo menos, de 4 a 6 minutos

Atenta con los reglamentos de seguridad con respecto al pescado.

- Llame al Departamento de Salud más cercano para información sobre las áreas de pescar que debe evitar. Obedezca los letreros que le dicen que no le permiten pescar.
- Averigüe y acate los avisos de salud con respecto al pescado publicados por la oficina llamada Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHa)
- Si le gusta atrapar mariscos, siga los reglamentos. Si hay avisos que dicen que no debe pescar mejillones, almejas, ostras y escalopas, no lo haga. Hay mariscos que contienen materias tóxicas que pueden hacerle daño o causarle la muerte. Las toxinas no se destruyen al cocinarlos.
- No atrape mejillones en California, del primero de mayo al 30 de octubre.
- Llame al 916-324-7572 o visítelos por el internet al sitio www.oehha.ca.gov. Seleccione "Fish" (pescado), y apunte la flecha a la palabra "Advisories" (avisos).
- Si necesita más información sobre mariscos, llame gratis a la línea 1-800-553-4133





Tips For Keeping Foods Safe



Keep hot food hot:

- Measure the inside temperature of cooked foods. You can buy meat thermometers at the store. Stick the thermometer in the meat you are cooking. This measures the temperature inside of the meat.
- Boil, bake, or roast foods at high temperatures. The inside temperature should be at least 145°F. Whole poultry should be cooked to 180°F. Make sure that all foods are cooked all the way through. This kills most bacteria.
- Cook hamburgers until they are brown on the inside (160°F). Make sure there is no pink in the juices.
- Reheat sauces, soups, and gravy to a boil
- Heat leftovers until steaming hot
- For take-out food, eat it within two hours

Keep cold food cold:

- Cooked foods should be stored at 40°F or below. Or freeze it right away.
- Look for "Safe Handling Instructions" on packages of meat and poultry
- Milk products and meats should be stored at 40°F or below

At potlucks and picnics, keep hot foods hot and cold foods cold!



Remember: Keep everything clean.

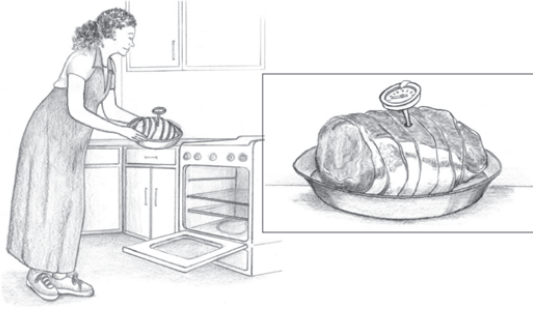
- Wash hands, counter tops, and utensils with hot, soapy water
- Use a separate cutting board for raw meat, poultry, or fish. Wash the cutting board in hot, soapy water each time you use it.
- Wash all fresh fruits and vegetables before you eat them

Buy safe food and handle it safely:

- Never leave food out of the refrigerator for more than two hours
- Do not buy dirty or cracked eggs
- Use pasteurized milk and pasteurized milk foods
- Keep uncooked meat, fish, or poultry away from vegetables and other foods
- When you marinate raw meat, fish, or poultry, put it in the refrigerator. Do not let it sit on the counter.
- Thaw meat, fish, and poultry in the refrigerator. Do not thaw it at room temperature. Do not let it drip on other foods in the refrigerator.

When in doubt, throw it out:

- Bad food will not always smell or look bad



Mantenga caliente la comida caliente:

- Mida la temperatura de las comidas que cocina. Puede comprar un termómetro para carne en la tienda. Inserte el termómetro en la carne que está cocinando. De esa forma puede medir la temperatura interna de la carne.
- Hierva, hornee o ponga la carne en el asador a temperaturas altas. La temperatura interna debe de ser por lo menos 145°F. El pollo se debe cocinar a 180°F. Asegúrese de cocinar bien toda la comida. De ese modo, puede matar la mayoría de bacterias que pueda tener.
- Cocine la carne molida hasta que esté café por dentro (160°F). Asegúrese que el jugo que suelta la carne no se vea de color rosado.
- Recaliente hasta hervir las salsas, caldos, y salsa espesa (gravy) que se hace del jugo de la carne
- Recaliente las sobras hasta que suelten vapor de tan calientes
- Termínese la comida preparada que compra, antes de que pasen 2 horas

Mantenga la comida fría bien helada:

- Los alimentos cocinados se deben guardar a una temperatura de 40°F o menos. O debe congelarla de inmediato.
- Lea las etiquetas en los paquetes de carne y pollo bajo "Safe Handling Instructions" (Instrucciones para el Cuidado de este Producto)
- Los productos lácteos y carnes deben guardarse a una temperatura de 40°F o menos

En los potlucks y días de campo mantenga caliente la comida caliente, y fría la comida fría.



Recuerde: Mantenga todo limpio:

- Lávese las manos, los mostradores, y sus utensilios con agua caliente y jabón
- Tenga una tabla especial para sólo cortar la carne, el pollo y el pescado crudo. Lave la tabla con agua caliente y jabón cada vez que la use.
- Lave todas las frutas y verduras antes de usarlas y comerlas

Compre comida nutritiva, y manténgala fresca:

- Nunca deje comida afuera del refrigerador por más de 2 horas.
- No compre huevos sucios ni quebrados.
- Use leche y productos lácteos pasteurizados.
- Mantenga la carne, pescado o pollo crudo lejos de sus verduras y otras comidas.
- Si pone a marinar carne, pescado o pollo crudo, guárdelos en el refrigerador. No la deje sobre el mostrador de la cocina.
- Descongele la carne, pescado, y pollo en el refrigerador. No los descongele a la temperatura ambiental. No deje que goteen sobre otras comidas que tiene en el refrigerador.

Si tiene sus dudas, mejor tírela:

- La comida no siempre huele mal ni parece estar mala, aunque ya esté pasada.



When You Are a Vegetarian: What You Need to Know

Keep Healthy Without Eating Meat

If you do not eat meat or animal-based foods, you need to eat a wide variety of plant foods to get the nutrients you need for pregnancy and breastfeeding.

Every day, eat at least six to seven plant protein servings like beans, tofu, nuts, seeds, and peanut butter, and at least six to eight whole grains like rice, pasta, wheat, and other grains.

It also helps to eat dairy and eggs. That will give you more protein choices and important vitamins and minerals like calcium, vitamin D, and B12.

Check the plant protein food ideas below that you could try:

Eat legumes (beans and peas) and grains to boost protein:

- ☐ Rice and beans
- ☐ Cornbread and black-eyed peas
- ☐ Corn tortillas and beans
- ☐ Lentil soup and whole wheat crackers
- ☐ Tofu and brown rice
- ☐ Lentils and pasta
- ☐ Baked beans and whole wheat bread
- ☐ Humus and pita bread
- ☐ Whole wheat breads, flours, pastas, brown rice and whole oats
- ☐ Follow *MyPlate for Moms* and select servings of plant proteins and/or eggs and dairy



Eat nuts and seeds every day:

- ☐ Tofu with peanuts and broccoli
- ☐ Trail mix with peanuts and sunflower seeds
- ☐ Split pea soup and whole wheat walnut bread
- ☐ Peanut butter on English muffins
- ☐ Sesame seeds sprinkled on rice, vegetables, and salads
- ☐ Pasta salad with walnuts and sunflower seeds
- ☐ Sunflower seeds and almonds in fruit salads and on top of cereals

Add plant protein to vegetable dishes:

- ☐ Gumbo with okra, corn, and lima beans
- ☐ Collards and pinto beans
- ☐ Tofu and stir-fried vegetables
- ☐ Green leafy salad with garbanzo beans
- ☐ Vegetable soup with barley and red beans

Select these plant protein foods from WIC:

- ☐ Tofu and tempeh
- ☐ Calcium and vitamin D fortified soy milk
- ☐ Beans (dry or canned), lentils and peas
- ☐ Peanut butter

Take your prenatal vitamin and mineral pill every day:

- ☐ Talk to your health care provider about whether or not you need extra vitamin B12. A good source of B12 is Red Star Vegetarian Support Formula nutritional yeast.
- ☐ You may also need extra iron, calcium, zinc, or vitamin D



PASOS A SEGUIR

Manténgase sana sin comer carne

Si no come carne o alimentos de origen animal necesita comer una amplia variedad de alimentos vegetales para obtener los nutrientes que necesita para el embarazo y para dar pecho.

Coma todos los días al menos seis a siete porciones de proteínas vegetales, como frijoles, tofú, nueces, semillas y crema de cacahuate y al menos seis hasta ocho cereales integrales, como arroz, pasta, trigo y otros granos.

También ayuda comer alimentos lácteos y huevos. Eso le dará más opciones de proteínas y de vitaminas y minerales importantes, como calcio y vitaminas D y B12.

Marque las ideas de alimentos con proteínas vegetales a continuación que le gustaría probar:

Coma legumbres (frijoles y chícharos) y granos para aumentar las proteínas:

- ☐ Arroz y frijoles
- ☐ Pan de maíz y frijoles de carete
- ☐ Tortillas de maíz y frijoles
- ☐ Sopa de lentejas y galletas de sal de trigo integral
- ☐ Tofú y arroz integral
- ☐ Lentejas y pasta
- ☐ Frijoles horneados y pan de trigo integral
- ☐ Humus y pan árabe (pita)
- ☐ Panes, harinas, pastas, arroz y avena integrales
- ☐ Siga *MyPlate for Moms* (*MiPlato para Mamás*) y escoja porciones de proteínas vegetales y/o huevos



Si Es Vegetariana: Lo Que Necesita Saber

Coma nueces y semillas todos los días:

- ☐ Tofú con cacahuates y brócoli
- ☐ Frutos secos mezclados, con cacahuates y semillas de girasol
- ☐ Sopa de chícharos desecados y pan integral con nueces de nogal
- ☐ Crema de cacahuate en English muffins
- ☐ Semillas de ajonjolí sobre arroz, verduras y ensaladas
- ☐ Ensalada de pasta con nueces de nogal y semillas de girasol
- ☐ Semillas de girasol y almendras en ensaladas de frutas y sobre cereales

Añada proteínas vegetales a platos de verduras:

- ☐ Gumbo con quingombó (okra), elote y frijoles blancos
- ☐ Col rizada y frijoles pintos
- ☐ Tofú y verduras salteadas
- ☐ Ensalada verde con garbanzos
- ☐ Sopa de verdura con cebada y frijoles colorados

Elija estos alimentos de proteínas vegetales de WIC:

- ☐ Tofú y tempeh
- ☐ Leche de soya reforzada con calcio y vitamina D
- ☐ Frijoles (desecados o enlatados), lentejas y chícharos
- ☐ Crema de cacahuate

Tome su vitamina prenatal y su pastilla de minerales todos los días:

- ☐ Hable con su proveedor de atención de la salud sobre si necesita o no tomar vitamina B12 adicional. Una buena fuente de vitamina B12 es la levadura nutritiva llamada Red Star Vegetarian Support Formula.
- ☐ Es posible que también necesite hierro, calcio o zinc y vitamina D adicionales

My Action Plan for Breastfeeding



Name: _____

Check the box for each step you are doing now to prepare for breastfeeding. Check the boxes for the steps you plan to take. Write down other ways you plan to prepare for breastfeeding.

Things that I can do to get ready for breastfeeding

- Learn more about breastfeeding by asking questions, attending classes, and reading. Ask my local WIC agency, medical provider, or clinic staff for more information and help.
- Attend a breastfeeding support group at WIC or La Leche League to talk to moms who have breastfeeding experience.
- Talk to my family, husband/partner, friends, and my work or school about my plans to breastfeed my baby.
- Fill out a birth plan and give it to my doctor. Ask your case manager for a copy of *My Birth Plan*.
- Ask that my baby stay in my room after I give birth.
- Start breastfeeding in the first hour after delivery.
- Avoid pacifier use for the first month.
- Complete and save *My Breastfeeding Resources*.
- If I have trouble breastfeeding, I will ask for help instead of giving my baby formula.
- Give my baby only breast milk for the first six months and try to breastfeed for at least a whole year. If I need to be away from my baby, I can pump breast milk.
- Other ideas to help me breastfeed my baby:

Am Doing

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Steps I Will Take

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Signature: _____

Date: _____

Mi plan de acción para dar pecho



Nombre: _____

Marque la casilla para cada paso que está realizando ahora para prepararse para dar pecho. Marque las casillas de los pasos que piensa tomar. Escriba otras maneras que piensa prepararse para dar pecho.

Cosas que pienso hacer para prepararme para dar pecho

- Aprender más sobre la lactancia al hacer preguntas, asistir a clases y leer. Pedir más información y ayuda en la agencia de WIC de mi zona, a mi proveedor de atención médica o al personal de la clínica.
- Asistir a reuniones de un grupo de apoyo de lactancia en WIC o en la Liga de La Leche, para hablar con mamás con experiencia dando pecho.
- Hablar con mi familia, esposo/pareja, amigos y mi trabajo o escuela sobre mis planes para darle pecho a mi bebé.
- Llenar un plan de parto y dárselo a mi médico.
- Pedir que mi bebé se quede en la habitación después de nacer.
- Empezar a dar pecho en la primera hora después del parto.
- Evitar el uso de chupones durante el primer mes de vida.
- Llenar y guardar "Mis recursos para dar pecho".
- Si tengo problemas para dar pecho, llamaré para obtener ayuda en lugar de darle fórmula a mi bebé.
- Darle solo leche materna a mi bebé durante los primeros seis meses de vida e intentar darle pecho durante por lo menos un año entero. Si tengo que separarme de mi bebé, puedo sacarme leche.
- Otras ideas para ayudarme a darle pecho a mi bebé:

Estoy haciendo	Pasos que tomaré
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Firma: _____

Fecha: _____

My Breastfeeding Resources

	Situation	Specialist	How to Contact	Contact Information (e.g. phone number)
Professional Breastfeeding Help	When you need help breastfeeding, have problems with latching on, feel pain, have questions about drug safety, etc.	WIC lactation consultant	Call local WIC agency 1-888-WICWORKS or 1-888-942-9675 www.applications.dhs.ca.gov/wic/resources/LaSearch/search.asp	
		Other lactation consultant (hospital, private)	Nearby certified consultants can be found here: www.wilca.org/4a/pages/index.cfm?pageid=3337	
Medical/ Nutrition Help	If your baby is ill or if you have medical or health concerns for you or your baby.	Primary health care provider (doctor or clinic) for mother or baby	Call health care provider.	
	If you have questions or concerns about your diet, weight, or food intake.	Registered Dietitian	Call local WIC agency For the closest WIC clinic call: 1-888-942-9675	
	For emergency situations	Emergency Room	Call 911	
Community Breastfeeding Support	When you would like breastfeeding support or to talk about breastfeeding and taking care of babies with professionals and experienced mothers.	La Leche League groups	For local La Leche League www.lli.org/Web/California.html	
		WIC agency: WIC peer counseling is offered in some counties	Call local WIC agency 1-888-942-9675	
		Other local support groups	Find support groups in your county: www.californiabreastfeeding.org	
		National Breastfeeding toll-free helpline	English and Spanish Hours: M-F 9am-6pm EST 1-800-994-9662 TDD for the hearing-impaired: 1-888-220-5446	
		La Leche League	24-hour toll-free helpline 1-877-4-LALECHE (1-877-452-5324)	
Milk Bank	To donate or get breast milk (this is a Medi-Cal benefit that requires a doctor's prescription).	Mother's Milk Bank of California	www.sanjossemilkbank.com 1-408-998-4550 MothersMilkBank@hhs.co.santa-clara.ca.us	
Breastfeeding Supplies/ Pumps	To purchase and/or rent a breast pump.	Local WIC agency	www.applications.dhs.ca.gov/wic/resources/LaSearch/search.asp	
		Hospital Rental		
		Private Rental		
		Local Breastfeeding Coalition	www.californiabreastfeeding.org/memberscounty.html	
Other Resources	Websites for more breastfeeding information, tips, and handouts.	California Department of Public Health	www.cdph.ca.gov/breastfeeding	
		Women, Infant, and Children (WIC)	www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/BreastfeedingResourcesforMoms.aspx	
		Office on Women's Health	www.womenshealth.gov/breastfeeding/	

Mis recursos para dar pecho

	Situación	Especialista	Cómo ponerse en contacto	Información de contacto (por ejemplo, número de teléfono)
Ayuda Profesional Para Dar Pecho	Cuando necesita ayuda para dar pecho, tiene problemas para prender el bebé al pecho, siente dolor, tiene preguntas sobre los medicamentos que puede tomar, etc.	Asesora de lactancia de WIC	Llame a la agencia de WIC de su zona 1-888-WICWORKS o 1-888-942-9675 www.applications.dhs.ca.gov/wic/resources/laSearch/search.asp	
		Otra asesora de lactancia (hospital, privada)	Puede encontrar consultor de lactancia certificadas aquí: www.ilc.org/4a/pages/index.cfm?pageId=3337	
Ayuda Médica/ de Nutrición	Si su bebé está enfermo o tiene preocupaciones médicas o de su salud o la de su bebé.	Proveedor primario de atención de la salud (médico o clínica) para la mamá o el bebé	Llame al proveedor de atención de la salud.	
		Dietista licenciada	Llame a la agencia de WIC de su zona Para conocer la clínica de WIC que tiene más cerca, llame al: 1-888-942-9675	
	Si tiene preguntas o preocupaciones sobre su dieta, peso o lo que come.	Sala de emergencia	Llame al 911	
		Grupos de la Liga de La Leche	Para grupos de La Liga de La Leche en su zona www.lllii.org/Web/California.html	
Apoyo en la Comunidad para dar Pecho	Cuando quiere respaldo para dar pecho o quiere hablar sobre la lactancia y el cuidado de bebés con profesionales y madres experimentadas.	Agencia de WIC: Algunos condados ofrecen consejería de pares de WIC	Llame a la agencia de WIC de su zona 1-888-942-9675	
		Otros grupos de apoyo locales	Encuentre grupos de apoyo en su condado: www.californiabreastfeeding.org	
		Línea de asistencia nacional sin cargo sobre la lactancia	Inglés y español Horarios: de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 6 de la tarde, Hora del Este 1-800-994-9662 TDD para las personas con disminuciones auditivas: 1-888-220-5446	
		La Liga de La Leche	Línea de asistencia sin cargo las 24 horas 1-877-4-LALECHE (1-877-452-5324)	
		Banco de leche materna de California	www.sanjosemilkbank.com 1-408-998-4550 MothersMilkBank@hhs.co.santa-clara.ca.us	
Banco de Leche	Para donar y obtener leche materna (este es un beneficio de Medi-Cal que requiere una receta médica).			
Suministros para dar Pecho/Bombas Sacaleches	Para comprar y/o alquilar un sacaleches.	Agencia WIC de su zona	www.applications.dhs.ca.gov/wic/resources/laSearch/search.asp	
		Alquiler del hospital		
		Alquiler privado		
		Coalición local de lactancia	www.californiabreastfeeding.org/memberscounty.html	
Otros Recursos	Sitios web para más información, consejos y folletos sobre dar pecho.	Departamento de Salud Pública de California	www.cdph.ca.gov/breastfeeding	
		Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/BreastfeedingResourcesforMoms.aspx	
		Oficina para la salud de la mujer	www.womenshealth.gov/breastfeeding	

What else should I know?

- Your nipples will be slightly tender. If you have concerns, call WIC.
- Your breasts will feel more full around days 2–5 and then feel less full around day 7.
- All babies have times when they want to eat more often (cluster feeding). Breastfeed at these times even if your baby was just fed—you are always making milk.
- Breastfeeding takes practice—just like learning a new dance. It will get easier as your baby grows. By the time he or she is 6 weeks old, you will both be experts!
- Baby may lose some weight but should be back to birth weight by 7–10 days.

Babies are born to breastfeed!

If you have any questions about breastfeeding, please call:

WIC Supplemental Nutrition Branch
California Department of Health Services
Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
S. Kimberly Belshé, Secretary, Health and Human Services Agency
Sandra Shewry, Director, California Department of Health Services
IC# 9/05



What to Expect in the First Week of Breastfeeding



What do I need to know about breastfeeding in the first week?

- Breastfeed your baby as soon as possible after birth.
- Putting baby skin-to-skin helps babies breastfeed and gain weight faster.
- Your first milk (colostrum) is thick and yellowish. Even a small amount has everything your baby needs.
- Newborn babies have small stomachs and need to breastfeed often, about 8 to 12 times in 24 hours.
- You should hear or see your baby swallow after several sucks.
- Let your baby show you how long to breastfeed. Once baby has fed well on the first side and stops or lets go, burp baby and offer the second side to see if baby is still hungry.
- Giving your baby a pacifier or bottle can make you produce less milk because baby does not breastfeed as often.



Your baby's stools will change:



Days 1-2
Black, thick,
and sticky



Days 3-4
Greenish to yellow
and less thick



By Day 5
Mustard or yellow,
seedy and watery

...AND your baby will have more and more wet
diapers (see chart on next page).

How do I know my baby is getting enough milk?

- You can tell your baby is getting enough milk by the number of diapers baby uses.
- The chart (below) shows the number of diapers your baby should use in the first week.
- It is okay if your baby uses **more** diapers than shown below, but if your baby uses **less**, call your doctor.

Circle how many diapers your baby uses:

Baby's Age	Wet Diapers	Dirty Diapers
1 Day Old		
2 Days Old		
3 Days Old		
4 Days Old		
5 Days Old		
6 Days Old		
7 Days Old		

When should I call my doctor?

If your baby:

- has a dry mouth
- has red-colored urine
- has yellow skin (jaundice)
- does not have enough wet or dirty diapers (see chart above)
- will not wake up to eat at least 8 times in 24 hours

¿Qué más debo saber?

- Tendrá los pezones ligeramente adoloridos. Si algo le preocupa, llame a WIC.
- Tendrá los senos más llenos alrededor del 2° al 5° día y los sentirá menos llenos alrededor del 7° día.
- Todos los bebés tienen momentos en que quieren comer más a menudo (alimentaciones seguidas). Déle más pecho a su bebé en esas ocasiones, aún cuando el bebé haya sido alimentado—usted produce leche todo el tiempo.
- Dar pecho toma práctica. Es como aprender un nuevo baile. Se volverá más fácil a medida que crezca el bebé. Para cuando el bebé tenga 6 semanas de edad, ¡los dos serán expertos!
- Es posible que el bebé baje un poco de peso, pero a los 7 a 10 días de edad debe pesar lo que pesó al nacer.

¡Los bebés están hechos para tomar pecho!

Si tiene alguna pregunta sobre dar pecho, llame al:

División de Nutrición Suplementaria de WIC
Departamento de Servicios de Salud de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California
S. Kimberly Belshé, Secretaria, Agencia de Salud y de Servicios Humanos
Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud de California
IC# 9/05



*Lo que puede esperar
la primera semana
de dar pecho*



¿Qué necesito saber sobre la primera semana de dar pecho?

- Déle pecho al bebé lo antes posible después de que nazca.
- Poner al bebé piel con piel ayuda a que tome pecho y aumente de peso más rápido.
- Su primera leche (calostro) es espesa y amarillenta. Hasta una pequeña cantidad tiene todo lo que necesita el bebé.
- Los bebés recién nacidos tienen estómagos pequeños y necesitan tomar pecho a menudo, unas 8 a 12 veces en 24 horas.
- Después de que el bebé chupa varias veces debe oír o verlo tragar.
- Deje que el bebé le indique cuánto tiempo tiene que tomar pecho. Una vez que se haya alimentado bien del primer lado y para o se suele, hágalo eructar y póngalo del otro lado para ver si todavía tiene hambre.
- Darle un chupón o un biberón puede hacer que usted produzca menos leche, porque el bebé no toma pecho tan a menudo.



La popó del bebé cambiará:



Días 1 a 2
Negro, espeso
y pegajoso



Días 3 a 4
Verdoso a amarillo y
menos espeso



Para el 5° día
Color mostaza o amarillo, como
con semillas y aguado

... Y el bebé tendrá más y más pañales mojados
(vea la tabla en la próxima página).

¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche?

- Puede saber si el bebé toma suficiente leche por el número de pañales que usa.
- La tabla que aparece abajo muestra el número de pañales que el bebé debe usar durante la primera semana.
- Está bien si usa **más** pañales que los indicados abajo, pero si usa **menos**, llame al médico.

Ponga un círculo alrededor del número de pañales que usa el bebé:

Edad del bebé	Pañales mojados	Pañales sucios
1 día de edad		
2 días de edad		
3 días de edad		
4 días de edad		
5 días de edad		
6 días de edad		
7 días de edad		

¿Cuándo debo llamar al médico?

Si el bebé:

- tiene la boca seca
- tiene orina color rojo
- tiene la piel amarilla (ictericia)
- no tiene suficientes pañales mojados o sucios (vea la tabla arriba)
- no se despierta para comer por lo menos 8 veces en 24 horas

Breastfeeding Checklist for My Baby and Me

This checklist will help you know things are going well for you and your 4 day to 4 week old baby. If you have any concerns, call the baby's doctor and a lactation expert.

Check that breastfeeding is going well for you and for your baby.

My baby is over 4 days old and:

- ☐ Breastfeeds at least 8 times in 24 hours.
- ☐ Makes swallowing sounds during most of the feeding.
- ☐ Makes at least 4 dirty diapers in 24 hours.
- ☐ Has dirty diapers that are lighter in color and not so dark and thick.
- ☐ Only breastfeeds and does not take formula or other liquids.

I delivered more than 4 days ago and:

- ☐ I enjoy breastfeeding my baby.
- ☐ Latching baby on to feed is getting easier.
- ☐ After my baby latches on and I count to 10, my nipples do not hurt.
- ☐ My breasts were larger and heavier after delivery.
- ☐ My breasts feel softer after I breastfeed.
- ☐ I believe that breastfeeding is going well.

Check if you and your baby need help with breastfeeding. If you check any of these boxes, contact your baby's doctor or a lactation expert and/or WIC to get help quickly.

My baby is over 4 days old and:

- ☐ Sleeps more than 5 hours at a time
- ☐ Does not wake up to breastfeed at least 8 times every 24 hours.
- ☐ Does not make swallowing sounds during the most of the feeding.
- ☐ Wet diapers are not heavy and have a pink color.
- ☐ Does not make at least 4 dirty diapers in 24 hours.
- ☐ The dirty diapers are dark and thick.
- ☐ Breastfeeds and drinks formula and other liquids.
- ☐ Has yellow colored skin and eyes.

I delivered more than 4 days ago and:

- ☐ My breasts did not get larger and heavier after delivery.
- ☐ Latching baby on is difficult.
- ☐ My breasts do not feel softer after I breastfeed.
- ☐ I worry I don't have enough milk.
- ☐ I can't tell when my baby is hungry and when my baby is full.
- ☐ After my baby latches on and I count to 10, my nipples still hurt.
- ☐ I change sanitary pads every hour because I bleed so much.
- ☐ I do not think breastfeeding is going well.

Baby's Doctor _____

My Doctor _____

Lactation Expert _____

WIC's Phone _____

Phone _____

Phone _____

Phone _____

Baby's Birth Date _____ Baby's Birth Weight _____ Baby's Discharge Weight _____

Lista de verificación de lactancia para mí y mi bebé

Esta lista de verificación le ayudará a saber que las cosas le van bien a usted y a su bebé entre los 4 días y las 4 semanas de edad. Si tiene preocupaciones, llame al médico del bebé y a un experto en lactancia.

Verifique que la lactancia sea buena para usted y su bebé.

Mi bebé tiene más de 4 días de edad y:

- ☐ Toma pecho por lo menos 8 veces en 24 horas.
- ☐ Hace sonidos de tragar durante la mayoría de la mamada.
- ☐ Ensucia por lo menos 4 pañales en 24 horas.
- ☐ Tiene pañales sucios de color más claro, y ya no son tan oscuros y espesos.
- ☐ Solo toma pecho y no toma fórmula ni otros líquidos.

Di a luz hace más de 4 días y:

- ☐ Disfruto de darle pecho a mi bebé.
- ☐ Cada vez es más fácil prender el bebé al pecho.
- ☐ Después de prender al bebé y contar hasta 10, ya no me duelen los pezones.
- ☐ Mis senos estaban más grandes y pesados después del parto.
- ☐ Mis senos están más blandos después de dar pecho.
- ☐ Creo que la lactancia está yendo bien.

Sepa si usted o su bebé necesitan ayuda con la lactancia. Si marca alguna de estas casillas, póngase en contacto con el médico del bebé o con un experto en lactancia y/o con WIC para obtener ayuda rápidamente

Mi bebé tiene más de 4 días de edad y:

- ☐ Duerme más de 5 horas a la vez.
- ☐ No se despierta para tomar pecho por lo menos 8 veces cada 24 horas.
- ☐ No hace sonidos de tragar durante la mayoría de la mamada.
- ☐ Los pañales mojados no son pesados y tienen un color rosado.
- ☐ No ensucia por lo menos 4 pañales en 24 horas.
- ☐ Los pañales sucios son oscuros y espesos.
- ☐ Toma pecho y fórmula y otros líquidos.
- ☐ Tiene la piel y los ojos de color amarillento.

Di a luz hace más de 4 días y:

- ☐ Mis senos no aumentaron de tamaño y peso después del parto.
- ☐ Es difícil prender el bebé al pecho.
- ☐ Mis senos no están más blandos después de dar pecho.
- ☐ Estoy preocupada porque no tengo suficiente leche.
- ☐ No me doy cuenta cuándo mi bebé tiene hambre y cuándo está lleno.
- ☐ Después de prender al bebé y contar hasta 10, todavía me duelen los pezones.
- ☐ Cambio de toallita sanitaria cada hora porque sangro tanto.
- ☐ No creo que la lactancia esté yendo bien.

Médico del bebé _____

Nº de teléfono _____

Mi médico _____

Nº de teléfono _____

Experto en lactancia _____

Nº de teléfono _____

Nº de teléfono de WIC _____

Fecha de nacimiento del bebé _____ Peso del bebé al nacer _____ Peso del bebé al ser dado de alta _____

MyPlate for Moms



Make half your plate vegetables and fruits, about one quarter grains and one quarter protein. Choose foods that are high in fiber and low in sugar, solid fats or salt (sodium). These food amounts are for an average woman for one day. You may need more or less.

Vegetables

Eat more vegetables.

Use fresh, frozen or low-sodium canned vegetables. Avoid French fries.

Daily Amount

3 or more of these choices:

- 2 cups raw leafy vegetables
- 1 cup raw vegetables or juice
- 1 cup cooked vegetables



Protein

Choose healthy protein.

Eat vegetable protein daily. Avoid bacon, hot dogs and bologna.

Daily Amount

6-7 of these choices:

- 1 ounce fish, poultry or lean meat
- 1 egg
- ½ ounce nuts
- ¼ cup cooked dry beans, lentils or peas
- ¼ cup tofu
- 1 tablespoon nut butter



Grains

Eat mostly whole grains

like brown rice. Limit bread, noodles and rice that are white.

Daily Amount

6 of these choices in the 1st trimester,

8 in the 2nd/3rd trimester and while breastfeeding:

- 1 slice whole wheat bread or ½ bagel
- 1 small (6-inch), whole wheat tortilla
- 1 cup cereal
- ½ cup cooked pasta, rice or cereal



Fruits

Add color with fruit.

Make most choices fruit, not juice.

Daily Amount

2 of these choices:

- 1 cup fresh fruit
- 1 cup unsweetened frozen or canned fruit
- ½ - ¾ cup juice
- ½ cup dried fruit



Dairy

Enjoy calcium-rich foods.

Choose pasteurized nonfat or lowfat milk, yogurt and cheese.

Daily Amount

3 of these choices for women or

4 of these choices for teens:

- 1 cup milk
- 1 cup soy milk with calcium
- 1 cup of plain yogurt
- 1½ ounces cheese



Choose Healthy Fats & Oils

- Use plant oils like canola, safflower and olive oil for cooking.
- Read food labels to avoid saturated and trans fats (hydrogenated fats).
- Avoid solid fats such as lard and butter.
- Eat cooked fish at two meals each week.
- Limit oils to 6 teaspoons each day.

Choose Healthy Beverages

- Drink water, nonfat or lowfat milk instead of soda, fruit drinks and juice.
- Limit caffeine drinks like coffee and tea. Avoid energy drinks.
- Do not drink alcohol when you are pregnant or may become pregnant.
- Alcohol passes through breast milk. If breastfeeding, talk with your healthcare provider about alcohol use.

California My Nutrition Plan for Moms

These tips can help you to eat well and have a healthy weight during and after your pregnancy. Fill in your weight goals and check off which tips you are willing to try.

Pregnancy: My recommended weight gain in pregnancy is _____ pounds. My current weight gain is _____ pounds.

After Pregnancy: A healthy weight range for me is _____ pounds. My goal is to weigh _____ pounds.

Vegetables

Each day I will:

- ☐ Try to eat at least 3 choices of fresh, frozen or low-sodium canned vegetables.
- ☐ Flavor vegetables with herbs and spices instead of fat or salt.
- ☐ Eat many dark green and orange vegetables.

Protein

Each day I will:

- ☐ Try to eat 6-7 choices.
- ☐ Grill, broil or bake meat instead of fry.
- ☐ Eat beans, nuts, tofu, seeds and nut butter.
- ☐ Eat lean meat (15% fat or less).
- ☐ Take skin off poultry.
- ☐ Eat 12 oz. of fish per week.
- ☐ Limit bacon, hot dogs and bolonaa.

Grains

Each day I will:

- ☐ Try to eat 6-8 choices.
- ☐ Choose whole grains at least half of the time.
- ☐ Eat WIC-approved cereals.

Fruits

Each day I will:

- ☐ Try to eat 2 choices.
- ☐ Eat a variety of fresh, frozen or canned fruits.
- ☐ Choose fresh, frozen and canned fruits without added sugars.
- ☐ Limit fruit juice to $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cup juice each day.

Dairy

Each day I will:

- ☐ Try to eat 3 choices.
- ☐ Choose pasteurized nonfat or lowfat (1%) milk and cheeses.
- ☐ Eat plain yogurt. For sweetness, add fruit.
- ☐ Choose soy products, with calcium, like tofu.

Fats & Oils

I will:

- ☐ Use 6 teaspoons of plant oils like canola, safflower and olive oil daily.
- ☐ Bake, broil, steam, or microwave instead of frying.

Beverages

I will:

- ☐ Drink water, nonfat or lowfat milk instead of sugary drinks.
- ☐ Limit caffeine drinks like coffee and tea. Avoid energy drinks.

Extras (Solid Fats, Sugars and Salt)

I will:

- ☐ Choose foods low in fat, sugar and salt.
- ☐ Read nutrition labels to limit fat, sugar and salt (sodium).
- ☐ Choose fruits, veggies, unsalted nuts and seeds for snacks.

My Other Ideas

- ☐ Make a daily food plan. Go to www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx.
- ☐ _____

MiPlato para mamás

Haga que la mitad de su plato contenga verduras y frutas, alrededor de un cuarto del plato granos y el otro cuarto alimentos con proteína. Elija alimentos ricos en fibras y de bajo contenido de azúcar, grasas sólidas y sal (sodio). Estas cantidades de alimentos son para el consumo diario de una mujer de tamaño promedio. Usted puede necesitar más o menos de las cantidades sugeridas.



Verduras

Coma más verduras.

Coma verduras frescas, congeladas o verduras enlatadas bajas en sodio. Evite comer las papas fritas.

Cantidad Diaria

- 3 o más de estas opciones:
- 2 tazas de verduras de hoja crudas
- 1 taza de verduras crudas o jugo
- 1 taza de verduras cocidas



Proteína

Elija proteínas saludables.

Coma proteínas vegetales a diario. Evite el tocino, las salchichas y la mortadela.

Cantidad Diaria

- 6-7 de estas opciones:
- 1 onza de pescado, pollo o carne magra
- 1 huevo
- ½ onza de nueces
- ¼ de taza de frijol, lenteja o chícharo seco cocido
- ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de crema de cacahuete



Granos

Coma mayormente granos integrales como arroz integral.

Limite su consumo de pan, fideos y arroz que no sean integrales.

Cantidad Diaria

- 6 de estas opciones en el 1er trimestre
- 8 en el 2o o 3er trimestre y mientras esté amamantando:
- 1 rebanada de pan integral o ½ bagel
- 1 tortilla pequeña de trigo integral (6-pulgadas)
- 1 taza de cereal
- ½ taza de fideos, arroz o cerea cocidos



Frutas

Agregue color con frutas.

Escoja frutas enteras en lugar de jugos de frutas.

Cantidad Diaria

- 2 de estas opciones:
- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar
- ½ - ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta seca



Lácteos

Coma alimentos ricos en calcio.

Elija leche, yogur y queso pasteurizados descremados o bajos en grasa.

Cantidad Diaria

- 3 de estas opciones para las mujeres
- 4 de estas opciones para los adolescentes:
- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de yogur natural
- 1½ onza de queso



Elija Grasas y Aceites saludables

- Use aceites vegetales para cocinar como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- Lea las etiquetas de los alimentos para evitar consumir grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).
- Evite las grasas sólidas como la manteca y la mantequilla.
- Coma pescado cocido en dos de sus comidas cada semana.
- Limite su consumo de aceites a 6 cucharaditas por día.

Elija bebidas saludable

- Beba agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de refrescos, bebidas de frutas y jugo.
- Limite su consumo de bebidas con cafeína como el café o el té. Evite las bebidas energizantes.
- No beba alcohol si está embarazada o podría quedar embarazada.
- El alcohol pasa al bebé a través de la leche materna. Si está amamantando, hable con su médico acerca del consumo de alcohol.

California Mi Plan Nutricional para mamás

Estas sugerencias pueden ayudarla a comer bien y a mantener un peso saludable durante y después del embarazo. Llene los espacios en blanco con el peso que le gustaría llegar a tener y marque las opciones que está dispuesta a probar.

Embarazo: Me recomendaron subir _____ libras durante mi embarazo. Hasta la fecha, he subido _____ libras.

Después del embarazo: Un peso saludable para mí es _____ libras. Mi meta es pesar _____ libras.

Verduras

Cada día trataré de:

- ☐ Comer al menos 3 porciones de verduras frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- ☐ Condimentar las verduras con hierbas y especias en lugar de grasas o sal.
- ☐ Comer mucha verdura de color verde oscuro y anaranjado.

Proteína

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 6 a 7 de porciones.
- ☐ Asar u hornear carnes en lugar de freírlas.
- ☐ Comer frijoles, nueces, semillas, tofu o crema de cacahuete.
- ☐ Comer carne magra (con el 15% de grasa, o menos).
- ☐ Quitarle la piel al pollo.
- ☐ Comer 12 onzas de pescado por semana.
- ☐ Limitar mi consumo de tocino, salchichas y mortadela.

Granos

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 6 a 8 porciones.
- ☐ Elegir granos integrales al menos la mitad del tiempo.
- ☐ Comer cereales aprobados por el programa de WIC.

Frutas

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 2 porciones.
- ☐ Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- ☐ Elegir frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares añadidos.
- ☐ Limitar el consumo de jugos de frutas a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza por día.

Lácteos

Cada día trataré de:

- ☐ Comer 3 porciones.
- ☐ Elegir leche y quesos pasteurizados descremados o bajos en grasa (1%).
- ☐ Comer yogur natural (para endulzarlo, le pondré fruta).
- ☐ Elegir productos de soya enriquecidos con calcio, como el tofu.

Grasas y Aceites

- ☐ Usaré 6 cucharaditas diarias de aceite vegetal como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- ☐ Cocinaré los alimentos al horno, asados, al vapor o en el microondas, en lugar de freírlos.

Bebidas

- ☐ Beberé agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- ☐ Limitaré mi consumo de bebidas con cafeína como el café y el té. Evitaré las bebidas energizantes.

Extras (grasas sólidas, azúcares y sal)

- ☐ Elegiré alimentos bajos en grasas, azúcares y sal.
- ☐ Leeré las etiquetas con la información nutricional para poder limitar mi consumo de grasas, azúcares y sal (sodio).
- ☐ Para mis bocadillos, elegiré frutas, verduras, nueces y semillas sin sal.

Mis otras ideas

- ☐ Hacer un plan diario alimenticio. Visite esta página: www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx.
- ☐ _____



STEPS TO TAKE

Nutrition & Breastfeeding Common Questions and Answers

Q: Will I have to change my diet while breastfeeding?

A: Breastfeeding does not require a special diet or different foods. All women need to eat a healthy diet of a variety of fruits and vegetables, lean protein, low fat dairy and whole grains every day. The extra calories and nutrients you need are easy to get when you eat a healthy diet and you eat when you are hungry and stop when you are full. You can make a food plan just for you at: www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html

Q: Can I go on a diet to lose weight while breastfeeding?

A: It is not a good idea for breastfeeding women to lose weight quickly. Rapid changes in weight can affect the amount of milk you make. You will lose weight gradually as you make milk for your growing baby. It is best to make slow changes.

To lose weight safely and slowly limits extra fats and sugars and exercise most days. Skipping meals is not healthy for anyone and can reduce your baby's milk. The more often and longer you breastfeed the easier it is to lose weight.

Q: Can I eat "junk food" while breastfeeding?

A: Eating "junk food," such as sodas, French fries, sweets and chips will not hurt your baby. Breast milk from mothers who eat "junk food" is better for babies than formula.

Eat healthy foods for yourself. You will lose extra weight faster and you will feel less tired

and get sick less often. To make healthier food choices, find out how much fat and sugar is in the foods that you eat. Get quick nutrition information at this web site: www.choosemyplate.gov/SuperTracker/foodapedia.aspx

Q: How much water do I need to drink?

A: Many mothers find they get thirsty when they are breastfeeding, so have a glass of water nearby when you sit down to breastfeed. Let your thirst be your guide. Mothers who drink too much water can lower their milk supply.

Q: Do I need to drink milk or eat dairy foods to breastfeed?

A: You do not need to drink milk or eat dairy foods to breastfeed. You do need foods that are high in calcium and Vitamin D in your diet while you are breastfeeding and all through your life. Dairy foods have a lot of calcium and so do many green leafy vegetables, calcium fortified soy products and canned sardines and salmon. If you do not eat calcium rich foods, ask your doctor about a calcium supplement.

Q: Can I have caffeine when I'm breastfeeding?

A: Drinking no more than two to three 8-ounce cups of coffee early in the day should not affect your baby. If your baby isn't sleeping well or is fussy, cut back on caffeine in coffee, tea, soft drinks, and chocolate. Caffeine can keep you awake, too. Most coffee cups and coffee drinks are larger than 8-ounces (1 cup). Avoid energy drinks.



Nutrition & Breastfeeding Common Questions and Answers

Q: Is drinking alcohol a good idea when breastfeeding?

A: Alcohol passes into breastmilk. An occasional glass of beer, wine, or other alcoholic beverage is not harmful to most nursing babies. But if you drink more frequently or in large amounts, it can be harmful for you and your baby.

If you do drink alcohol, stop after one drink, and wait at least 3 hours before breastfeeding your baby. One drink of alcohol is 1 beer, 1 ½ ounces alcohol, or 5 ounces wine. If you have one drink and your baby cannot wait 3 hours to feed, feed a bottle of warmed-up breastmilk from the freezer.

If you are not using birth control, do not drink alcohol. It can harm your next baby, even before you know you are pregnant.

Q: Can vegetarians or vegans breastfeed?

A: Yes. You need protein, not animal products and meat to make breastmilk. Vegetarian and vegan women need to be sure to eat foods rich in vitamin B12, vitamin D, and calcium. Sometimes vegetarians need to take a vitamin, so talk to your doctor about taking one that meets your needs.

Q: Does my baby need Vitamin D if I breastfeed?

A: Yes. Breastfed babies should begin taking 400 IU of Vitamin D soon after birth. Talk to your baby's doctor about Vitamin D for your baby as soon as possible. Most breastfed babies do not need any other vitamins.

Q: Do I need vitamins?

A: Everyone who might get pregnant should take 400 mcg of folic acid each day by eating a cereal with 400 mcg or taking a folic acid vitamin. If you think you need other vitamins, talk to your doctor or to WIC staff. Even if you take a vitamin, try to eat different colors and textures of fresh and healthy foods each day.

Q: Can I exercise while breastfeeding my child?

A: Yes. Exercising is part of being healthy. Exercise will not hurt your milk. Remember for your health and safety, start exercising gradually once your doctor says it's OK!

Q: ¿Tendré que cambiar la dieta mientras doy pecho?

A: Dar pecho no requiere una dieta especial o comidas diferentes. Todas las mujeres tienen que comer una dieta saludable con una variedad de frutas y verduras, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales todos los días. Las calorías y nutrientes adicionales que necesita son fáciles de obtener cuando come una dieta saludable, come cuando tiene hambre y deja de comer cuando está llena. Puede hacer un plan de comidas personalizado en: www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html

Q: ¿Puedo hacer dieta para bajar de peso cuando doy pecho?

A: Bajar de peso rápidamente no es buena idea para las mujeres que dan pecho. Los cambios repentinos de peso pueden afectar la cantidad de leche que produce. Perderá peso gradualmente a medida que produce leche para su bebé. Es mejor hacer cambios lentos.

Para perder peso sin peligro y lentamente, limite las grasas y azúcares adicionales y haga ejercicios físicos la mayoría de los días. No es saludable para nadie omitir las comidas, y puede reducir la cantidad de leche que toma su bebé. Si da pecho con más frecuencia y por más tiempo, será más fácil perder peso.

Q: ¿Puedo comer comida “chatarra” cuando doy pecho?

A: La comida “chatarra” como por ejemplo los refrescos carbonatados, las papas fritas, las

golosinas y las papitas de bolsa no dañarán a su bebé. La leche materna de mamás que comen comida “chatarra” sigue siendo mejor para los bebés que la leche de fórmula.

Coma alimentos saludables para usted. Perderá el peso de más que tiene más rápidamente y se sentirá menos cansada y se enfermará con menos frecuencia. Para elegir comidas más saludables, averigüe cuánta grasa y azúcar tienen los alimentos que come. Puede obtener información de nutrición rápidamente en este sitio web: www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

Q: ¿Cuánta agua necesito tomar?

A: Muchas madres descubren que tienen sed cuando dan pecho, así que le conviene tener un vaso de agua cerca cuando se siente a dar pecho. Déjese guiar por su sed. Las mamás que toman demasiada agua pueden bajar su producción de leche.

Q: ¿Necesito tomar leche o comer productos lácteos para dar pecho?

A: No tiene que tomar leche o comer productos lácteos para dar pecho. Sí necesita comer alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D cuando da pecho, y durante toda la vida. Los productos lácteos tienen mucho calcio, así como muchas verduras de hoja verde, los productos de soya fortificados con calcio, y las sardinas y el salmón enlatados. Si no come alimentos ricos en calcio, pregúntele a su médico sobre los suplementos de calcio.

Q: ¿Puedo tomar cafeína cuando doy pecho?

A: Si no toma más de dos a tres tazas de 8 onzas de café por la mañana, su bebé no debería sentir ningún efecto. Si su bebé no duerme bien o está molesto, reduzca la cantidad de cafeína que ingiere en el café, té, refrescos carbonatados y chocolate. La cafeína también puede dejarla despierta a usted. La mayoría de las porciones de café y bebidas de café que compra tienen más que 8 onzas (1 taza). Evite las bebidas energizantes.

Q: ¿Es buena idea tomar alcohol cuando doy pecho?

A: El alcohol se pasa a la leche materna. Un vaso de cerveza, vino u otra bebida alcohólica de vez en cuando no causará daño a la mayoría de los bebés que toman pecho. Pero si toma con más frecuencia o en grandes cantidades puede ser dañino para usted y para su bebé.

Si toma alcohol, tome solo una bebida alcohólica y espere por lo menos 3 horas antes de darle pecho a su bebé. Una bebida alcohólica es 1 cerveza, 1 ½ onzas de alcohol o 5 onzas de vino. Si toma una bebida alcohólica y su bebé no puede esperar 3 horas para comer, caliéntele un biberón de leche materna congelada.

Si no está usando métodos de control de natalidad, no tome alcohol. Puede hacerle daño a su próximo bebé aun antes de que sepa que está embarazada.

Q: ¿Las vegetarianas y ovo-lácteo vegetarianas pueden dar pecho?

A: Sí. Necesita proteínas para producir leche materna, pero no necesariamente productos animales y carnes. Las mujeres vegetarianas y ovo-lácteo vegetarianas deben comer alimentos ricos en vitamina B12, vitamina D y calcio. A veces las vegetarianas necesitan tomar una vitamina; puede hablar con su médico para encontrar una vitamina que cumpla con sus necesidades.

Q: ¿Mi bebé necesita tomar vitamina D si doy pecho?

A: Sí. Los bebés que toman pecho deben empezar a tomar 400 IU de vitamina D a poco tiempo de nacer. Hable con el médico de su bebé sobre la vitamina D lo antes posible. La mayoría de los bebés que toman pecho no necesitan tomar otras vitaminas.

Q: ¿Yo necesito vitaminas?

A: Todas las mujeres que pueden llegar a quedar embarazadas deben tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días, ya sea comiendo cereales con 400 mcg o tomando una vitamina de ácido fólico. Si piensa que necesita otras vitaminas, hable con su médico o con el personal de WIC. Aunque tome una vitamina, trate de comer comidas saludables y frescas con diferentes colores y texturas todos los días.

Q: ¿Puedo hacer ejercicios físicos cuando le doy pecho a mi hijo?

A: Sí. El ejercicio físico es parte de ser saludable. No dañará su producción de leche. No se olvide que para su salud y seguridad, ¡empiece a hacer ejercicio poco a poco una vez que su médico le dé permiso!

My Birth Plan

(For a normal, full-term delivery)

Name: _____

My plan is to:

- ☐ Have my labor start and stop without drugs, unless medically required
- ☐ Have my chosen support people stay with me
- ☐ Drink clear liquids and eat light foods during early labor
- ☐ Move, change positions, take a shower, have a massage and walk, as much as possible during labor
- ☐ Have a Heparin Lock versus a continuous drip IV for quick access in case of an emergency
- ☐ Hold my baby skin to skin immediately after birth
- ☐ Have my baby's tests performed while in contact with me so my baby is not taken from me until after he/she has breastfed
- ☐ Have 24 hour rooming in
- ☐ Receive help and education to breastfeed successfully
- ☐ Have my baby brought to me if for some reason he/she is not in my room and is giving hunger cues, such as sucking hands or making sucking sounds, moving the head towards a person or, in very sleepy babies, eye movements under the eyelids before he/she is crying
- ☐ Get an appointment for a health checkup for my baby upon discharge and be given the names of helpers, in case I need help with breastfeeding
- ☐ Be given instruction on the use of an electric breast pump if my baby is unable to breastfeed or is separated from me due to a medical condition within 6 hours after delivery

I do not want:

- ☐ My bag of waters broken, or to have an episiotomy or other surgery done unless medically necessary
- ☐ My baby given a pacifier, bottles, water or formula without my consent and the medical order of his/her doctor

Signature of the patient

Date signed

Copies for MD, hospital, clinic and patient

Mi plan de parto

(Para el parto de un bebé a nacido tiempo completo y saludable)

Nombre: _____

Mi plan es:

- ☐ permitir que el parto comience y se demore sin el uso de drogas, a menos que sean requeridas por un problema médico
- ☐ que las personas que yo elija como equipo de apoyo me acompañen durante el parto
- ☐ ingerir líquidos claros y comidas livianas durante el parto
- ☐ tener un acceso a mi vena que me permita moverme y la vez ofrezca acceso rápido en caso de emergencia (Heprain Lock)
- ☐ poner mi bebé sobre mi pecho, piel a piel en cuanto nazca
- ☐ que hagan los exámenes de mi bebé mientras esté en contacto conmigo para que no se separe de mí hasta que haya tomado el pecho
- ☐ tener mi bebé en mi habitación las 24 horas del día
- ☐ recibir ayuda y educación para lograr dar el pecho efectivamente
- ☐ si por alguna razón mi bebé no está conmigo, que me lo traigan en cuanto dé señales de tener hambre como: chuparse las manos, hacer ruidos de chupo, mover su cabecita hacia una persona, o, si es muy dormilón, mover sus ojos debajo de los párpados - antes que comience a llorar.
- ☐ ya tener una cita para un examen físico de mi bebé al darme de alta y recibir los nombres de personas que me puedan ayudar si necesito ayuda con la lactancia
- ☐ que si mi bebé no puede tomar pecho o está separado de mí por una condición médica, me ofrecerán un sacaleches e instrucciones para su uso dentro de 6 horas después del parto.

No deseo que:

- ☐ me rompan las fuentes o me hagan una episiotomía u otra cirugía a menos que sea por necesidad médica
- ☐ le den un chupón, mamilas, agua o fórmula a mi bebé sin mi permiso y las órdenes del médico.

(Firma de la paciente)

(Fecha)

Copias para el médico, el hospital y la paciente



Pumping and Storing Breastmilk for Your Baby

Pumping Tips

- Make sure someone has shown you how to use your pump before you start to use it.
- Gently massage your breasts to start the breastmilk flowing. It might help to look at your baby's picture or think of your baby while pumping.
- Your breasts may have the most milk in the morning, so pump then if possible.
- You will make more breastmilk if you breastfeed or pump your breasts often.
- While you are away from your baby, pump every 2 to 3 hours for about 15 to 30 minutes.
- Be patient. You will figure out the best times to pump your breastmilk.

It is normal for breastmilk to look thin and watery. The color may change from day to day depending on what you eat.

This information is for healthy, full-term babies. If your baby was born early, talk to a WIC staff person or your doctor about breastfeeding.



Storing Breastmilk

- Put breastmilk in clean bottles or milk storage bags. Choose bottles made of glass or flexible, milky-colored plastic (polyethylene or polypropylene).
- Only put 2 to 3 ounces in each container. Small amounts freeze and thaw faster. As your baby gets older he will drink more, so you can put more breastmilk in each container.



Breastmilk

- Leave a little space in each container. The breastmilk will take up more space as it freezes.
- Write the date you pump your milk on each container. Use the oldest breastmilk first.
- After pumping, keep breastmilk in a cooler with ice, in the refrigerator, or in the freezer.
- Stored breastmilk looks different than fresh milk. Shake it gently before feeding it to your baby.

Here is how long you can keep your breastmilk *

	Room Temperature (70° F)	Refrigerator	Small Freezer (inside refrigerator)	Freezer
Fresh breastmilk	5 hours	5 days	2 weeks	3 to 4 months
Thawed (defrosted) breastmilk	Use within 1 hour after thawing	Use up to 24 hours after thawing	Do not refreeze thawed breastmilk	

*For healthy full-term babies

Tips for Warming Breastmilk

- Put frozen breastmilk in the refrigerator overnight so it can thaw by morning.
- To warm breastmilk put the bottle of breastmilk, or milk storage bag, in a bowl of warm water.
- Do not thaw or warm breastmilk in the microwave. This makes "hot spots" in the milk that can burn your baby's mouth.

Babies are born to breastfeed!



California WIC Program, California Department of Public Health
This institution is an equal opportunity provider.

1-800-852-5770 #920107 Rev 7/11



Cómo sacar y guardar la leche materna para su bebé

Sugerencias para sacarse la leche

- Esté segura de que alguien le muestre cómo usar el sacaleche antes de empezar a usarlo.
- Dése un masaje suave en los pechos para que la leche empiece a salir. Podría ayudarle si mira una foto del bebé o piensa en él mientras se saca la leche.
- Tal vez sus pechos estén más llenos de leche por la mañana, de manera que sáquese la leche entonces si es posible.
- Tendrá más leche materna si da pecho o se saca la leche con frecuencia.
- Cuando esté lejos del bebé, sáquese la leche cada 2 a 3 horas por unos 15 a 30 minutos.
- Tenga paciencia. Encontrará el mejor horario para sacarse la leche.



Es normal que la leche materna se vea poco espesa y aguada. El color podría cambiar de un día a otro, dependiendo de lo que coma usted.

Esta información es para bebés sanos que nacieron a término. Si su bebé nació prematuro, hable con el personal de WIC o con su médico sobre cómo dar pecho.

Cómo guardar la leche materna

- Guarde la leche materna en biberones limpios o en bolsas para guardar leche. Escoja los biberones de vidrio o de plástico flexible de color lechoso (polietileno o polipropileno)
- Guarde sólo de 2 a 3 onzas en cada envase. Pocas cantidades se congelan y descongelan más rápido. A medida que su bebé crece tomará más, así que puede poner más leche materna en cada envase.
- Deje un poco de aire en cada envase. La leche ocupará más espacio cuando se congele.
- En cada envase escriba la fecha en que se sacó la leche. Use primero la leche materna que tenga más tiempo.
- Después de sacarse la leche, guárdela en una hielera con hielo, en el refrigerador o en el congelador.
- La leche materna guardada se mira diferente de la leche fresca. Agítela suavemente antes de dársela al bebé.



Leche materna

Vea cuánto tiempo puede guardar la leche materna *

	Temperatura ambiente (70° F)	Refrigerador	Congelador pequeño (dentro del refrigerador)	Congelador
Leche materna fresca	5 horas	5 días	2 semanas	3 a 4 meses
Leche materna descongelada	Cuando se descongele, úsela en menos de 1 hora	Cuando se descongele, úsela en menos de 24 horas	No vuelva a congelar la leche materna que descongeló	

* Para bebés sanos que nacieron a término

Sugerencias para calentar la leche materna

- Por la noche ponga la leche materna congelada en el refrigerador y déjela toda la noche para que esté descongelada en la mañana.
- Para calentar la leche materna, ponga el biberón o bolsa de leche materna a baño maría.
- No descongele ni caliente la leche materna en el horno de microondas, pues se forman áreas calientes en la leche que pueden quemar la boca del bebé.

¡Para madre y bebé, dar pecho es lo más natural!



Programa de WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770



#920108 Rev 7/11



Breastfeeding While Working or Going to School

You can still breastfeed after you go back to work or school. Breastfeed before you leave and again soon after you are back with your baby. Between feedings, pump or hand express your breastmilk into a bottle or container for feeding to your baby later. Breastfeeding keeps your baby healthier and is a great way to be closer to your baby when you return home.

Getting You and Your Baby Ready

- At least 2 weeks before returning to school or work, start to build your supply of frozen breastmilk by pumping your milk between feedings. While you are away, a caregiver can feed this stored breastmilk to your baby. (See ***Pumping & Storing Breastmilk for Your Baby*** handout for more information.)
- When your baby is about 4 weeks old, ask a family member to feed your baby a bottle of breastmilk. This helps your baby get used to being fed by someone else. Your baby may not want a bottle from you. Be patient. After a few tries, if your baby still refuses to drink from a bottle, try a different kind of nipple, or bottle.
- A week before you go back to work or school, leave your baby with a family member or childcare provider for 2 or 3 hours. Give them a bottle with 2 ounces of your expressed breastmilk. Let them know how to tell when your baby is full and that any leftover milk in a bottle should be thrown out.



When Returning to Work or School:

- Your workplace must give you break time to pump and try to find a private area other than a toilet stall for you to pump. If your workplace does not have a special place already, look around to see if you can find a place where you would be comfortable pumping. A double pump kit will help you to pump more breastmilk.
- Store your pumped breastmilk in a cool place. If there is no refrigerator, an insulated lunch bag with an ice pack will keep the milk cool for the day. Breastmilk should not be kept at room temperature for more than 5 hours.
- Ask a family member or caregiver to bring your baby to work or school to be breastfed.
- Ask if you can return to work fewer hours or have a more flexible schedule. Working or going to school for fewer hours may help you and your baby get used to being away from each other.



Call your WIC office to:

- get answers to your breastfeeding questions.
- learn how to hand express your breastmilk.
- find out how you may get a breastpump or double pump kit.

Babies are born to breastfeed!



This institution is an equal opportunity provider.

Developed by the California WIC Program
California Department of Public Health
1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
Kimberly Belshe, Secretary, California Health and Human Services Agency
Mark B. Horton, MD, MSPH, Director, California Department of Public Health
IC# 920109 05/09





Cómo dar pecho mientras trabaja o va a la escuela

Usted puede seguir dando pecho después de volver al trabajo o a la escuela. Dé pecho antes de irse y pronto después de estar con su bebé otra vez. Entre cada alimentación saque la leche con un sacaleche o a mano y guárdela en un biberón o envase para alimentar a su bebé después. Dar pecho mantiene a su bebé más sano y es una manera muy buena de estar más cerca de él cuando vuelva a casa.

Cómo prepararse y preparar a su bebé

- Por lo menos 2 semanas antes de volver al trabajo o a la escuela, empiece a juntar su provisión de leche materna congelada, sacándose la leche entre cada alimentación. Cuando usted no esté, la persona que cuide al bebé le puede dar esta leche materna que guardó. (Si desea más información, lea el folleto **Cómo sacar y guardar la leche materna para su bebé.**)



- Cuando el bebé tenga unas 4 semanas de edad, pida a un familiar que le dé un biberón con leche materna. Esto ayuda a que se acostumbre a que otra persona le dé de comer. Es posible que el bebé no quiera el biberón si usted se lo da. Tenga paciencia. Después de algunos intentos, si sigue sin querer el biberón, pruebe usar un tipo diferente de chupón o de biberón.

- Una semana antes de volver al trabajo o a la escuela, deje al bebé unas 2 ó 3 horas con un familiar o con una niñera. Déjele un biberón con 2 onzas de la leche materna que se sacó. Dígale cómo puede saber que el bebé está lleno y que debe tirar la leche que sobre en el biberón.



Cuando vuelva al trabajo o a la escuela:

- En el lugar de trabajo le tienen que dar tiempo libre para que se saque la leche. También tienen que tratar de encontrar un lugar privado para hacerlo, que no sea el excusado. Si en el lugar de trabajo todavía no hay un sitio especial, busque un lugar donde se sienta cómoda haciéndolo. Un juego de sacaleche doble le ayudará a sacarse más leche.

- Guarde la leche materna que se saque en un lugar fresco. Si no hay un refrigerador, una bolsa para almuerzo aislada con un paquete de hielo mantiene fresca la leche durante el día. La leche materna no debe dejarse a temperatura ambiente más de 5 horas.

- Pida a un familiar o a la niñera que le lleve el bebé al trabajo o a la escuela para darle pecho.

- Pregunte si puede volver a trabajar menos horas o si puede tener un horario más flexible. Trabajar o ir a la escuela por menos horas podría ayudar a que usted y el bebé se acostumbren a estar lejos el uno del otro.



Llame a la oficina de WIC para:

- obtener respuestas a sus preguntas sobre cómo dar pecho.
- aprender a sacar la leche materna a mano.
- saber cómo conseguir un sacaleche o un juego de sacaleche doble.

¡Para madre y bebé, dar pecho es lo más natural!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770



Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Beishe, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B. Horton, MD, MSPH, Directora del Departamento de Salud Pública de California
Breastfeeding While Working or Going to School
IC# 920110 Spanish 05/09





Uncertain About Pregnancy?

Women often have mixed feeling when they are faced with an unplanned pregnancy.

Any decision you make—keeping the baby, having an abortion, or planning an adoption—will be difficult and come with changes in your life.

If you are involved with the baby's father, it may be helpful to talk with him about your feelings regarding your options. He may also have strong feelings about the pregnancy.

You will actually be making two decisions if it is early in the pregnancy:

- Do I want to continue the pregnancy?
- Do I want to parent a child?

Ask Yourself These Questions

- Am I able to give a child what he/she needs—emotionally and financially?
- Will I have to count on my parents or family for help? Are they willing and able to do so? Will they pressure me to do what they want?
- Can I raise a child and meet my own needs: Finishing school? Supporting myself? Starting a career?
- Am I ready to become a parent on my own? Will the baby's father be there for me now or in the future?
- What kind of help can my husband/baby's father give me? Financial? Emotional? Will he help me care for the baby?
- Am I too young or too old to have the responsibility of a baby?
- Do I have problems, like drinking or using drugs, which will keep me from being the kind of parent my baby needs?
- Will my religious or cultural beliefs influence what choice I make?

Las mujeres a menudo sienten una mezcla de emociones cuando tienen un embarazo no planificado. *Cualquier decisión que tome - quedarse con el bebé, tener un aborto o planear una adopción - será difícil y resultará en grandes cambios en su vida.*

Si está de novia con el padre del bebé, quizás le ayude hablar con él de lo que piensa sobre las distintas opciones. Él también puede tener sentimientos fuertes sobre el embarazo.

En realidad estará tomando dos decisiones, si es suficientemente temprano en el embarazo:

- ¿Quiero continuar con el embarazo?
- ¿Quiero ser la mamá de un niño?

Hágase estas preguntas

- ¿Puedo darle a un niño lo que necesita, tanto emocional como económicamente?
- ¿Tendré que depender de mis padres o de mi familia para que me ayuden? ¿Estarán dispuestos a ayudarme y pueden hacerlo? ¿Me pondrán presión para hacer lo que quieren ellos?
- ¿Puedo criar a un niño y atender al mismo tiempo mis propias necesidades? ¿Terminar la escuela? ¿Mantenerme? ¿Empezar una carrera?
- ¿Estoy preparada para ser una madre soltera? ¿El padre del bebé estará presente para ayudarme ahora o en el futuro?
- ¿Qué tipo de ayuda me puede dar mi esposo/el padre del bebé? ¿Ayuda económica? ¿Ayuda emocional? ¿Me ayudará a cuidar al bebé?
- ¿Soy demasiado joven o demasiado vieja para asumir la responsabilidad de tener un bebé?
- ¿Tengo problemas, como el uso de alcohol o drogas, que impiden que sea el tipo de madre que necesita mi bebé?
- ¿Mis creencias religiosas o culturales influirán en la elección que tome?



You are pregnant and unsure what you want to do. If it is still early in the pregnancy, you have three choices: keep the baby, have an abortion, or plan an adoption. It is important to talk with a counselor about your choice.

Keeping the baby is:

- Accepting at least 18 years of responsibility for a child
- Giving up your freedom in order to meet your child's needs
- Changing your social life, your sleep patterns, and your daily schedule
- Having patience and love to deal with the 24-hour-a-day needs of your baby
- Adjusting both your education and career goals with your baby in mind

Abortion is:

- Ending the pregnancy
- Having an outpatient surgical procedure, done early in the pregnancy
- Going through both physical and emotional changes after the procedure
- A decision that you may feel both relieved and sad about

Adoption is:

- A loving but difficult choice that means giving birth without parenting
- Choosing between two types of adoption

Open adoption means:

- Choosing the family, meeting them, and maybe spending time with them
- Perhaps having the family help you with medical care and other needs
- Continuing contact with them after the baby is born if you desire

Closed/private adoption means:

- Not meeting the family who adopts the baby
- Perhaps having the family help you with medical care and other needs
- Not having ongoing contact with them or the baby

Está embarazada y no está segura qué quiere hacer. Si su embarazo es reciente, tiene tres opciones: quedarse con el bebé, tener un aborto, o planear una adopción. Es importante hablar con una consejera sobre su elección.

Quedarse con el bebé significa:

- Aceptar la responsabilidad por el niño durante por lo menos 18 años.
- Poner a un lado su independencia, para poder cumplir con las necesidades de su hijo.
- Cambiar su vida social, sus hábitos de sueño y su vida cotidiana.
- Tener la paciencia y el amor necesarios para lidiar con las necesidades de su bebé las 24 horas al día.
- Modificar sus metas educativas y de carrera con su bebé en mente.

Un aborto significa:

- Dar por terminado el embarazo.
- Hacer intervención quirúrgica como paciente externa al principio del embarazo.
- Pasar por cambios físicos y emocionales después de la intervención.
- Una decisión que le puede producir sentimientos de alivio y tristeza a la vez.

La adopción significa:

- Una opción compasiva pero difícil, que significa dar a luz sin criar al bebé.
- Escoger entre dos tipos de adopción.

La adopción abierta significa:

- Escoger a la familia, conocerlos y posiblemente pasar tiempo con ellos.
- Posiblemente recibir ayuda de la familia con su atención médica y otras necesidades.
- Seguir en contacto con la familia después de que nazca el bebé, si lo desea.

La adopción cerrada o privada significa:

- No conocer a la familia que adopta al bebé.
- Posiblemente recibir ayuda de la familia con su atención médica y otras necesidades.
- No tener más contacto con la familia ni con el bebé.



You've lost your pregnancy or your baby has died. You may be feeling overwhelmed, helpless, or numb. You may be thinking:

- *Why me?*
- *Why did it happen?*
- *What did I do to cause it?*
- *It's not fair!*

You may feel frustration, anger, and bitterness. You may have physical as well as emotional pain. **Some of the emotional pain may always be with you, as will the memory of your baby.**

Having Another Baby

After losing a baby, there is a strong desire to become pregnant again. Your partner may try to ease his grief by pressuring you to have another baby right away. A new baby will not replace the baby you lost. Doctors usually recommend waiting at least 18 months between pregnancies. This gives your body time to recover fully and be ready to have another baby. Ask your health care provider since he or she knows you best. In the meantime, use a reliable method of birth control, get plenty of rest, and eat well.

Grief Process

You will go through a grieving process because a part of yourself, as well as your baby, has been lost. There will be many emotional ups and downs. It is necessary to grieve so you can move on to feeling better. These are feelings you may experience at different times:

Shock and Denial: *This can't be happening to me.* You may have trouble believing you lost your baby.

Anger: *Why me?* You may be angry with the doctor, your family, your partner, or everyone. You may resent other people who have a baby.

Sadness and Depression: *What's the use? It's not fair that my baby died. My dreams are gone. Life is meaningless.* If you are severely depressed and are having suicidal thoughts, it is important to tell your medical providers.

Acceptance: *I can go on. I can't change it. I will accept it.* You may start to have energy. You can have a good time without feeling guilty.

Perdió su embarazo o murió su bebé.
Puede sentirse abrumada, desamparada o insensibilizada. Puede estar pensando:

- ¿Por qué a mí?
- ¿Por qué ocurrió?
- ¿Qué hice para causarlo?
- ¡Es injusto!

Puede sentir frustración, enojo y amargura.
Puede tener dolor, tanto físico como emocional. **Puede ser que siempre lleve consigo algo del dolor emocional, así como la memoria de su bebé.**

Tener otro bebé

Después de perder a un bebé, hay un fuerte deseo de volver a quedar embarazada. Su pareja puede intentar aliviar la pena poniéndole presión para tener a otro bebé de inmediato. Un bebé nuevo no reemplazará al bebé que perdió. Los médicos en general recomiendan esperar por lo menos 18 meses entre embarazos. Esto le da tiempo al cuerpo para recuperarse del todo y estar listo para tener otro bebé. Háblelo con su proveedor de atención de la salud. Mientras tanto, use un método de control de natalidad confiable, descanse mucho y coma bien.

Proceso de duelo

Pasará por un proceso de duelo porque perdió no solo a su bebé sino también a una parte de sí misma. Tendrá muchos altibajos emocionales. Necesita pasar por el proceso de duelo para salir adelante y sentirse mejor. Estos son unos sentimientos que puede tener en distintos momentos:

Conmoción y negación: *Esto no me puede estar pasando.* Le puede resultar difícil creer que perdió a su bebé.

Ira: *¿Por qué a mí?* Puede estar enojada con el médico, con su familia, con su pareja o con todo el mundo. Puede sentir resentimiento hacia otras personas que tienen un bebé.

Tristeza y depresión: *¿Para qué sirve? Es injusto que haya muerto mi bebé. Mis sueños se esfumaron. La vida no tiene sentido.* Si está muy deprimida y tiene pensamientos suicidas, es importante decírselo a sus proveedores de atención de la salud.

Aceptación: *Puedo seguir adelante. No lo puedo cambiar. Lo aceptaré.* Puede empezar a tener energía. Puede pasarla bien sin sentirse culpable.



Ways to Remember Your Baby

Ways to Remember your Baby

- Start a memory box, and put into it, any of the baby's belongings, such as a rattle, blanket, or ultrasound picture. Include items from the hospital such as photos, a lock of hair, or footprint.
- Plant a rosebush or tree in memory of the baby
- Have a plaque engraved with the baby's name and birth date
- Write a letter to your baby
- Buy a porcelain or ceramic angel in memory of your baby
- Order a charm with the baby's birth date to wear on a chain
- Recognize the anniversary of your loss with a special yearly ceremony

Ways to Help Yourself

- Be gentle and kind to yourself
- Consider counseling or a support group
- Talk to a friend who cares about you
- Remember that crying and sadness are a part of losing someone you love
- Don't make any big decisions right now because it is okay to wait a while
- Focus on getting through one day at a time
- Talk to your health care provider, pastor, priest, rabbi, or spiritual advisor about your loss

Maneras de recordar a su bebé

- Haga una caja de memorias, y coloque en ella cualquiera de las pertenencias del bebé, como por ejemplo un sonaja, una cobijita o imagen de ultrasonido. Incluya objetos del hospital, como las fotos, un mechón de pelo o la huella del pie.
- Plante un rosal o árbol en memoria del bebé.
- Mande a hacer una placa grabada con el nombre y fecha de nacimiento del bebé.
- Escríbale una carta a su bebé.
- Compre un ángel de porcelana o cerámica en memoria de su bebé.
- Compre un dije grabado con la fecha de nacimiento del bebé para usar con una cadena.
- Conmemore el aniversario de su pérdida con una ceremonia anual especial.

Maneras de ayudarse a sí misma

- Sea compasiva y paciente con sí misma.
- Considere la posibilidad de asistir a consejería o un grupo de apoyo.
- Hable con una amiga que la quiere.
- Recuerde que el llanto y la tristeza son parte de perder a un ser querido.
- No tome decisiones importantes ahora; está bien esperar un poco.
- Concéntrese en superar día con día.
- Hable sobre su pérdida con su proveedor de atención de la salud, pastor, cura, rabino o asesor espiritual.



Safety When Preparing to Leave

There are laws to protect you from violence and shelters to help you leave your partner. If you have children, they need you to protect them. It takes great courage to leave an abusive man. Even if you think the abuse won't happen again, it is important to plan ahead, and to include where to go and how to get there.

- Call a shelter or hotline for help with making a plan
- Keep the telephone number handy
- Tell someone you trust about the violence
- Hide all important papers (birth certificate, Social Security cards, Medi-Cal cards, etc.). Keep them in one place so you can take them when you leave
- Put aside as much money as you can each week for when you leave
- Leave an extra set of keys with someone you trust, as well as copies of important documents, extra medicines, and clothes
- Have quarters ready for telephone calls and keep your cell phone charged
- Decide what you will take with you. Keep the list short but include one special toy or blanket for each child.
- Determine who would let you stay with them or lend you money for a place to live if necessary
- Review the safety plan yourself and with your children as often as possible in order to plan the safest possible way to leave
- Always remember, leaving a batterer is often the most dangerous time for women experiencing intimate partner violence

Hay leyes para protegerla contra la violencia, y albergues para ayudarla a dejar a su pareja. Si tiene hijos, necesitan que los proteja. Hace falta mucho valor para dejar a un hombre que la maltrata. Aunque crea que el maltrato no volverá a ocurrir, es importante planear de antemano, incluyendo adónde ir y cómo llegar.

- Llame a un albergue o línea de asistencia para que la ayuden a formular un plan.
- Tenga el número de teléfono a mano.
- Cuénteles a alguien en quien confía sobre la violencia que está sufriendo.
- Esconda todos los documentos importantes (certificado de nacimiento, tarjetas del Seguro Social, tarjetas de Medi-Cal, etc.). Guárdelos en un solo lugar para poder llevárselos cuando se va.
- Ahorre todo el dinero que pueda cada semana para usarlo cuando se vaya.
- Dele una copia de sus llaves a alguien en quien confía, así como copias de documentos importantes, medicamentos adicionales y ropa.
- Tenga a mano monedas de 25 centavos para hacer llamadas telefónicas y tenga su celular cargado.
- Decida qué llevará consigo. Haga una lista corta, pero incluya un juguete o cobija especial para cada hijo.
- Determine con quién se podrá quedar o quién le prestará dinero para albergarse de ser necesario.
- Revise el plan de seguridad, y revíselo con sus hijos, todas las veces que pueda para planificar la manera más segura de irse.
- Recuerde siempre: Irse es, a menudo, el momento más peligroso para una mujer que sufre de violencia a manos de una pareja íntima



Most batterers act in a pattern described as a "cycle of violence."

The cycle has three parts.

Part One

Tension

The abuser is angry and blaming. There is increased tension with lots of arguing. The abuser acts controlling and needs to be in power.

Part Two

Violence

This may be a one time slap, kick, push or punch, or it may be hours of repeated beatings. There may be weapons or objects used to further injure or threaten the woman. Sometimes sexual abuse also happens.

Part Three

Calm

The abuser may deny or minimize the battering. The abuser may promise never to hit again and apologize. The abuser may make promises to change and blame alcohol, drugs, or other people for abusive behaviors.

Most battered women and their children try many things to get the abuser to stop. Usually no matter what is done, the woman is still battered. It is important to know that you are not to blame for the abuser's behavior. You cannot stop the abuser. If there is already battering in your life, it may get worse during pregnancy. Pregnancy is stressful for a couple. If you are pregnant, your baby will need to be safe from violence.

La mayoría de los golpeadores siguen un patrón que se describe como un “ciclo de violencia”.

El ciclo tiene 3 partes

Primera parte

Tensión

El golpeador se enoja y asigna culpas. La tensión aumenta, hay muchas discusiones. El golpeador es controlante y necesita tener el poder.

Segunda parte

Violencia

Puede ser una sola bofetada, patada, empujón o puñetazo, o pueden ser horas y horas de golpes repetidos. Puede haber armas u objetos que se usan para lesionar o amenazar más a la mujer. A veces también hay maltrato sexual.

Tercera parte

Calma

El golpeador puede negar o minimizar la violencia. El golpeador quizás prometa nunca volver a golpearla, y pedirle perdón. El golpeador puede prometer que va a cambiar y echa la culpa al alcohol, las drogas u otras personas por su conducta violenta.

La mayoría de las mujeres golpeadas y sus hijos intentan muchas cosas para conseguir que el golpeador deje de hacerlo. En general no importa lo que hagan – seguirá golpeando a la mujer. Es importante saber que usted no tiene la culpa de la conducta del golpeador. No puede detener al golpeador. Si ya hay violencia en su vida, ésta puede empeorar durante el embarazo. El embarazo es estresante para una pareja. Si está embarazada, su bebé necesita estar seguro y lejos de la violencia.



Your Baby Can't Say "No"

ANY use of alcohol or other drugs during pregnancy may cause harm to you and your baby.

- *No one knows how much alcohol (beer, wine, hard liquor) or drugs (pot, coke, meth, oxy, other pills or drugs) is too much.*
- *Why take a chance with your baby's future?*
- *Now is the time to stop drinking or using. Your baby needs you to say "NO".*
- *What can happen if you continue to use or drink?*

Alcohol Can Cause:

- Miscarriage
- Facial defects
- Small baby
- Heart problems
- Mental retardation
- Hyperactivity
- Slow learners
- Behavior problems
- Fetal Alcohol Spectrum Disorder

Drug Use Can Cause:

- Miscarriage
- Addiction of the baby
- Birth defects
- Hyperactivity
- A small baby
- Behavior problems
- A baby born too early

Many pregnant women worry that if they admit they "use," their baby will be taken from them. This usually does not happen. Entering a treatment program shows you want to change. The program will help you to stop "using" and teach you new ways to take care of yourself and be a clean and sober mother.

Talk to your health care provider or clinic counselor about a treatment program that can help you and your baby. It is never too late to stop.

Now is the best time to quit!

CUALQUIER uso de alcohol u otras drogas durante el embarazo puede causarle daño a usted y a su bebé.

- *Nadie sabe qué cantidad de alcohol (cerveza, vino, bebidas alcohólicas) o drogas (mota, coca, meta, oxy, otras pastillas o drogas) es demasiado.*
- *¿Para qué arriesgarse con el futuro de su bebé?*
- *Ahora es el momento de dejar de tomar alcohol o usar drogas. Su bebé necesita que usted diga que “NO”.*
- *¿Qué puede pasar si sigue usando drogas o tomando alcohol?*

El alcohol puede causar:

- Aborto espontáneo
- Defectos faciales
- Bebé pequeño
- Problemas del corazón
- Retraso mental
- Hiperactividad
- Aprendizaje lento
- Problemas de conducta
- Trastorno del espectro alcohólico fetal

El uso de drogas puede causar:

- Aborto espontáneo
- Adicción en el bebé
- Defectos de nacimiento
- Hiperactividad
- Bebé pequeño
- Problemas de conducta
- Nacimiento prematuro

Muchas mujeres embarazadas temen que les quitarán a sus bebés si admiten que usan drogas o alcohol. En general esto no ocurre. Si ingresa en un programa de tratamiento, será una señal de que quiere cambiar. El programa la ayudará a dejar de usar drogas o alcohol y le enseñará nuevas maneras de cuidarse y de ser mejor mamá sin las sustancias.

Hable con su proveedor de atención de la salud o consejero de la clínica sobre un programa de tratamiento que la pueda ayudar a usted y a su bebé. Nunca es demasiado tarde para dejar de usar las sustancias.

¡El mejor momento para dejar de usar las sustancias es ahora!



Drugs and Alcohol, When You Want to STOP Using

- ☐ Get all drugs and alcohol out of your house
- ☐ Get all drug stuff out of your house
- ☐ Tell people you live with that you cannot have any drugs, alcohol, pipes, bongs, or drug paraphernalia around
- ☐ Tell roommates, family members, and the father of the baby to stay away unless they are clean, sober and not using
- ☐ If you can't clean up your environment, move
- ☐ Avoid people, places, things, and thoughts you connect with using
- ☐ Get and use the phone numbers of others who understand
- ☐ Use your local recovery resources (AA, NA, CA and other programs)



Drogas y alcohol: Qué hacer cuando quiere DEJAR las sustancias

- ☐ Saque todas las drogas y alcohol de su casa.
- ☐ Saque todos los accesorios de drogas de su casa.
- ☐ Dígales a las personas que viven con usted que no pueden tener drogas, alcohol, pipas, pipas de agua u otros accesorios de drogas cerca de usted.
- ☐ Dígales a sus compañeros de cuarto, familiares y al padre del bebé que se mantengan alejados a menos que no usen drogas o alcohol.
- ☐ Si no puede lograr cambiar el ambiente en que vive, múdese.
- ☐ Evite las personas, lugares, cosas y pensamientos que usted conecta al uso de sustancias.
- ☐ Consiga y use los teléfonos de personas que entienden por lo que está pasando.
- ☐ Use los recursos de recuperación en su zona (AA, NA, CA y otros programas)



How Bad Are Your Blues?

If you think your depression is severe and you have thoughts of hurting yourself, you should talk with a mental health professional right away.

There are times when all of us feel blue, sorrowful, or kind of down. True depression is more than this. It affects the way you eat and sleep, the way you feel about yourself, and the way you think about the world around you. Depression is not something that is imagined or “all in your head”. It is a common illness and treatment can help.

Some Signs of Depression

Depression has certain signs and symptoms. Mark the items that best tell how you have been feeling. It is important to discuss any of these feelings with your medical provider or clinic counselor.

- ☐ Feeling sad and/or irritable
- ☐ Not enjoying things that used to be fun (being with friends, sports, hobbies, sex)
- ☐ Unexpected changes in appetite and/or weight
- ☐ Unexpected changes in sleep patterns, sleeping too much, or not sleeping enough
- ☐ Feeling tired all the time or having little energy
- ☐ Feeling guilty, hopeless, or worthless
- ☐ Problems with concentration, memory, and decision-making
- ☐ Not caring if you die, thinking about death or even trying to commit suicide

Checking five or more items above may indicate depression.

Understanding the Causes

When a person has a long term illness, relationship problems, and/or money difficulties, they can become depressed. Depression can run in families. Sometimes depression can happen for no reason. People who are depressed see themselves and the world in a negative way.

Treatment

Take a look at your daily life. The following things can help you:

1. A good support system (don't be afraid to ask for help)
2. Learning new ways to handle your stress
3. Regular exercise and getting daily sunlight whenever possible

You may need some medical attention along with professional counseling or “talk” therapy.

For more information, call Postpartum Support International at 800-844-4PPD (773), the National Institute of Mental Health at 1-866-615-6464 or your local crisis line, or go to www.postpartum.net.

Si cree que su depresión es grave y está pensando en lastimarse, debe hablar con un profesional de salud mental de inmediato.

Hay momentos en los que todos nos sentimos tristes, afligidos o abatidos. Pero la verdadera depresión es más grave. Afecta cómo come y duerme, cómo se siente sobre sí misma, y cómo piensa en el mundo que la rodea. La depresión no es algo imaginado o “todo en la mente”. Es una enfermedad común y el tratamiento la puede ayudar.

Algunas señales de depresión

La depresión tiene ciertas señales y síntomas. Marque los puntos que mejor indican lo que está sintiendo últimamente. Es importante hablar sobre estos sentimientos con su proveedor de atención de la salud o consejero de la clínica.

- ☐ Estar triste y/o irritable.
- ☐ No disfrutar de las cosas que antes eran divertidas (estar con amigos, deportes, pasatiempos, relaciones sexuales).
- ☐ Cambios inesperados en el apetito y/o peso.
- ☐ Cambios inesperados en los patrones de sueño, dormir demasiado o no dormir suficiente.
- ☐ Sentirse cansada todo el tiempo o tener poca energía.
- ☐ Sentirse culpable, desesperada o despreciable.
- ☐ Tener problemas para concentrarse, con la memoria y para tomar decisiones.
- ☐ No importarse si se muere, pensar en la muerte o incluso intentar suicidarse

Si marcó cinco o más de los puntos anteriores, es posible que sufra de depresión.

Cómo comprender las causas

Cuando uno tiene una enfermedad de larga duración, relaciones personales difíciles y/o problemas de dinero, se puede deprimir. Puede ser más común en ciertas familias. A veces uno siente la depresión sin razón alguna. Las personas que están deprimidas se ven a sí mismas y al mundo de manera negativa.

Tratamiento

Examine su vida cotidiana. Las siguientes cosas pueden ayudarle:

1. Contar con una buena red de apoyo (no tenga miedo en pedir ayuda).
2. Aprender nuevas maneras de manejar el estrés.
3. Hacer ejercicios físicos con regularidad y exponerse a la luz del sol cada día cuando sea posible.

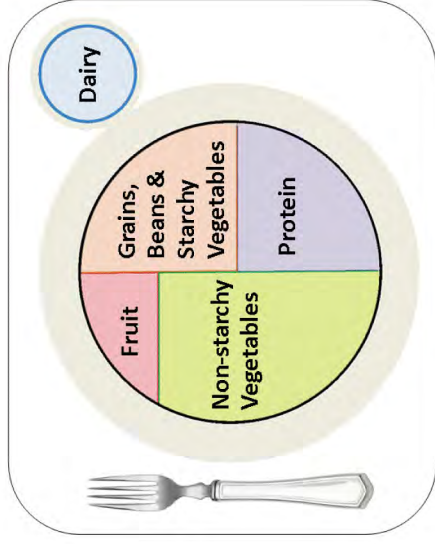
Es posible que necesite atención médica, así como consejería profesional o psicoterapia.

Para obtener más información, llame al Instituto Nacional de Salud Mental al 1-866-615-6464, a la línea de crisis en su zona o, Postpartum Support International a 800-844-4773, www.postpartum.net y busque la pestaña arriba en español.

MyPlate for Gestational Diabetes

When you are pregnant and have diabetes, you have special nutrition needs. Use *MyPlate for Gestational Diabetes* to help you manage your blood sugar. This will help keep you and your baby healthy. Every day, eat the number of servings/choices of food shown below. Talk to a registered dietitian (RD) to develop a meal and exercise plan that will meet your needs.

⚠️ Limit Your Carbohydrates. When you have gestational diabetes, the type and amount of carbohydrates matter. Vegetables, Grains, Fruits, and Dairy contain carbohydrates. Some have more and some have less. Eating too many or the wrong type of carbohydrate may raise your blood sugar. Avoid foods with added sugar or white flour, such as cookies, candy and soda.



Vegetables

Eat non-starchy vegetables.

Use fresh, frozen or low-sodium canned vegetables.

For diabetes, starchy vegetables like potatoes, sweet potatoes, yams, peas, corn & winter squash count as a Grain, not a Vegetable.

Daily Amount

- **6** or more of these choices:
- 2 cups raw leafy vegetables
- 1 cup raw vegetables
- 1/2 cup cooked vegetables



5 grams (g) carbohydrate per serving

Protein

Choose lean protein.

Avoid bacon, hot dogs & bologna.

Daily Amount

- **6** or more of these choices:
- 1 ounce fish, poultry, lean meat, or cheese
- 1/4 cup cottage cheese
- 1 egg
- 1 ounce nuts
- 1/2 cup tofu
- 2 Tablespoons nut butter



0 g carbohydrate per serving

Grains

For diabetes, beans & starchy vegetables count as Grains.

Eat 100% whole grains.

Avoid cold breakfast cereals. Avoid instant rice, noodles & potatoes.

Daily Amount

- **7** of these choices:
- 1 slice whole wheat bread
- 1/2 cup potato or yam
- 1 small whole grain tortilla
- 1/2 cup cooked dried beans, non-instant cereal, corn or peas
- 1/3 cup cooked pasta, rice



15 g carbohydrate per serving

Fruits

Eat unsweetened fruits of all colors.

Do not drink fruit juice. Avoid fruit at breakfast. Limit dried fruit to 1/4 cup a day.

Daily Amount

- **2** of these choices:
- 1 small apple
- 17 small grapes
- 1 cup papaya
- 1/2 banana



15 g carbohydrate per serving

Dairy

Choose only pasteurized plain milk or yogurt.

For diabetes, cheese is in the Protein group. Do not eat yogurt or drink milk at breakfast.

Daily Amount

- **3** of these choices for women or
- **4** of these choices for teens:
- 1 cup 1% or fat free milk
- 1 cup soy milk with calcium
- 3/4 cup of plain yogurt



15 g carbohydrate per serving

Fats & Oils

- Use healthy plant oils like canola, safflower & olive oil for cooking.
- Read labels to avoid saturated & trans fats (hydrogenated fats).
- Avoid solid fats such as lard, shortening & butter.

- Fish has healthy fats. Eat cooked fish at two meals each week.
- Limit oils to 6 teaspoons each day.

0 g carbohydrate per serving

California My Nutrition Plan for Gestational Diabetes

This is my plan until I meet with a registered dietitian (RD) for my personal meal and exercise plan.

EVERY day, I will:

- ☐ Eat 3 meals and 3 snacks, 2 to 3 hours apart.
- ☐ Eat my bedtime snack so that no more than 10 hours pass before I eat breakfast the next day.
- ☐ Drink plenty of fluids. I will choose caffeine-free, sugar-free beverages. I will limit coffee to 2 cups daily & not drink alcohol.
- ☐ Limit artificial sweeteners to 1 - 2 servings a day.
- ☐ Try to walk for 10 - 15 minutes after each meal, especially breakfast.

Include protein and carbohydrates at each meal and snack.

Eat at least 175 grams (g) of carbohydrates a day. For the amount of carbohydrates in one serving of food, see below:

◆ **Non-starchy Vegetables** = 5g ◆ **Protein** = 0g ◆ **Grains, Beans and Starchy Vegetables** = 15g ◆ **Fruit** = 15g ◆ **Dairy** = 15g

As a sample, meals may look like this:

Breakfast

Eat 15g carbohydrates from the Grains group

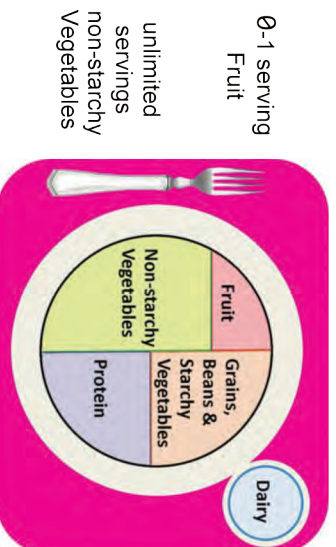
- Include:**
- ◆ 1-2 servings Protein
 - ◆ unlimited servings of non-starchy Vegetables

Do not eat Fruit, yogurt or drink milk.

Example of a breakfast:

One egg omelet with cheese & vegetables and one slice toast

Lunch and Dinner



Eat 45g carbohydrates, not including non-starchy vegetables

- ◆ Choose only one serving fruit, milk or yogurt at lunch and at dinner

Snacks

Eat 15g-30g carbohydrates from Fruit, Grains, or Dairy group

- Include:**
- ◆ At least 1 serving Protein with every snack
 - ◆ unlimited servings of non-starchy Vegetables

Examples of snacks:

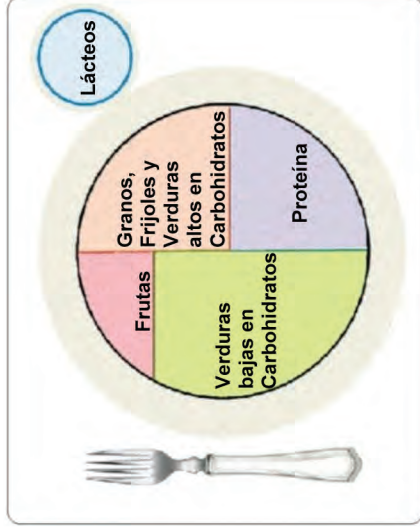
- ◆ 1 small tortilla + 1 ounce cheese
- ◆ 2 rice cakes + celery + 2 tablespoons nut butter
- ◆ 1/2 banana + 24 almonds

Use MyPlate for Gestational Diabetes for serving sizes and the total number of servings from each group you need every day.

MiPlato para Diabetes Gestacional

Cuando está embarazada y tiene diabetes, tiene necesidades nutricionales especiales. Use *MiPlato para Diabetes Gestacional* para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Esto ayudará a que usted y su bebé se mantengan sanos. Todos los días, coma toda la cantidad de porciones/variedades de alimentos mostrados abajo. Hable con un dietista certificado para que le ayude a desarrollar un plan de comida y ejercicio que le ayudará a adaptarse a sus necesidades.

⚠ Limite Sus Carbohidratos (hidratos de carbono). Cuando uno tiene diabetes gestacional, el tipo y cantidad de carbohidratos importa. Verduras, Granos, Frutas, y Lácteos contienen carbohidratos. Algunos más y otros menos. Comer demasiado o del tipo incorrecto de carbohidratos puede elevar el azúcar en la sangre. Evite comidas que añaden azúcar o harina blanca, como galletas, dulces, y refrescos (sodas).



Verduras

Coma verduras bajas en carbohidratos.

Use verduras frescas, congeladas, o verduras enlatadas que sean bajas en sodio.

Para la diabetes, verduras altas en carbohidratos como las papas, camote, batatas, chícharos, y elote, cuentan como Granos, no como Verduras.

Cantidad Diaria

- 6 o más de estas opciones:
- 2 tazas de verdura de hoja cruda
- 1 taza de verdura cruda
- 1/2 taza de verdura cocida



5 gramos (g) de carbohidratos por porción

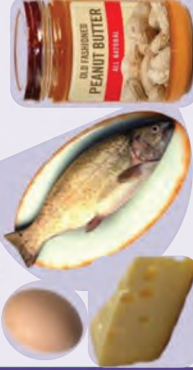
Proteína

Escoja proteína baja en grasa.

Evite el tocino, salchichas, y mortadela.

Cantidad Diaria

- 6 o más de estas opciones:
- 1 onza de pescado, aves, carne desgrasada, o queso
- 1/4 taza de requesón
- 1 huevo
- 1 onza de nueces
- 1/2 taza de tofu
- 2 cucharadas de crema/mantequilla de nueces



0 g de carbohidratos por porción

Granos

Para la diabetes, frijoles y verduras altos en carbohidrato cuentan como Granos.

Coma granos 100% integrales.

Evite cereales de desayuno frío. Evite arroz, fideos, y papas que sean instantáneos.

Cantidad Diaria

7 de estas opciones:

- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1/2 taza de papa o batata
- 1 tortilla pequeña de trigo integral
- 1/2 taza de frijoles secos cocidos, cereal no-instantáneo, elote, o chícharos
- 1/3 taza de pasta o arroz cocinado



15 g de carbohidratos por porción

Frutas

Coma Frutas de todos colores y no endulzadas.

No tome jugo de frutas. Evite frutas en el desayuno. Limite la fruta seca a solo 1/4 taza al día.

Cantidad Diaria

2 de estas opciones:

- 1 manzana pequeña
- 17 uvas pequeñas
- 1 taza de papaya
- 1/2 plátano



15 g de carbohidratos por porción

Lácteos

Elija sólo leche o yogurt natural y pasteurizado.

Para la diabetes, el queso está en el grupo de proteínas. No coma yogurt o tome leche en el desayuno.

Cantidad Diaria

3 de estas opciones para mujeres

o

4 de estas opciones para adolescentes:

- 1 taza de leche de 1% o sin grasa
- 1 taza de leche de soya con calcio
- 3/4 taza de yogurt natural



15 g de carbohidratos por porción

Grasas y Aceites

• Use aceites saludables de plantas como canola, cártamo, y aceite de oliva para cocinar.

• Lea etiquetas para evitar grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).

• Evite grasas sólidas como manteca de cerdo, manteca, y mantequilla.

• El pescado tiene grasas saludables. Coma pescado cocido en dos comidas cada semana.

• Limite aceites a 6 cucharaditas cada día.

0 g de carbohidratos por porción

California Mi Plan Nutricional para Diabetes Gestacional

Este es mi plan hasta que vea a un dietista certificado para mi plan personal de comida y ejercicio.

TODOs los días, yo:

- ☐ Comeré 3 comidas y 3 botanas (bocadillos), de 2 a 3 horas aparte.
- ☐ Comeré mi bocadillo a la hora de acostarme para que no pasen más de 10 horas antes de comer el desayuno el próximo día.
- ☐ Tomaré suficientes líquidos. Elegiré bebidas sin cafeína y sin azúcar. Limitaré el café a 2 tazas diarias y no tomaré alcohol.
- ☐ Limitaré endulzantes artificiales a 1-2 porciones al día.
- ☐ Tataré de caminar por 10–15 minutos después de cada comida, especialmente después del desayuno.

Incluya proteínas y carbohidratos en cada comida y botana.

Coma por lo menos 175 gramos (g) de carbohidratos al día. Para ver la cantidad de carbohidratos en una porción de comida vea abajo:

- ◆ **Verduras bajas en Carbohidratos** = 5g ◆ **Proteína** = 0g ◆ **Granos, Frijoles y Verduras altos en Carbohidratos** = 15g
- ◆ **Frutas** = 15g ◆ **Lácteos** = 15g

Como ejemplo, sus comidas pueden verse así:

Desayuno

Coma 15g de carbohidratos del grupo de granos

Incluya:

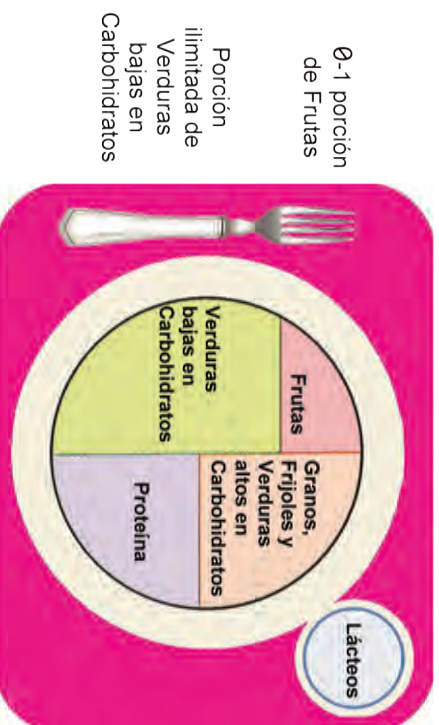
- ◆ 1-2 porciones de Proteína
- ◆ Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos

No coma fruta, yogurt, o tome leche.

Ejemplo de un desayuno:

Un huevo revuelto con queso y verduras, y una rebanada de pan tostado.

Almuerzo y Cena



0-1 porción de Frutas

0-1 porción de leche o yogurt

2 porciones de Granos, Frijoles, o Verduras altos en Carbohidratos

2-3 porciones de Proteína

Coma 45g carbohidratos, no cuente las Verduras bajas en Carbohidratos.

- ◆ Escoja sólo una porción de fruta, leche, o yogurt en el almuerzo y en la cena.

Botanas

Coma 15g-30g de carbohidratos del grupo de Frutas, Granos, o Lácteos

Incluya:

- ◆ Por lo menos 1 porción de Proteína con cada botana
- ◆ Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos

Ejemplos de botanas:

- ◆ 1 tortilla pequeña + 1 onza de queso
- ◆ 2 tortas de arroz + apio +
- ◆ 2 cucharadas de crema/mantequilla de nueces
- ◆ 1/2 plátano + 24 almendras



Utilice *MyPlate* para *Diabetes Gestacional* para información sobre el tamaño de las porciones y el número total de porciones de cada grupo que necesita todos los días.



If You Have Diabetes While You Are Pregnant: Questions You May Have

Why Did I Get Diabetes in This Pregnancy?

There are many reasons why people get diabetes. Sometimes just being pregnant can trigger it as pregnancy increases the need for insulin. You may have a family history of diabetes. It may have to do with your age, your race, or your weight.

What Can I Expect to Happen While I Am Pregnant?

- You may need to come for check-ups more often
- You may need more tests
- You may need to go to a diabetes specialist. You may be referred to a California Diabetes and Pregnancy Program (CDAPP), Sweet Success Affiliate. The team may include a dietitian, a behavioral medicine specialist or social worker, and a nurse, along with your health care provider. They will help you understand and manage your diabetes.

- A dietitian can help you with an individualized meal plan to meet your needs
- A nurse can teach you how to check your blood sugar and control your diabetes
- A behavioral medicine specialist or social worker can help you learn to relax to lower the stress that comes with being pregnant and having diabetes
- They will all encourage you to exercise. Being active can lower your blood sugar.

Will I Have to Take Insulin?

Insulin is a hormone produced by your body. If your body does not make enough insulin, your health care provider may prescribe insulin.

- Insulin helps keep your blood sugar under control
- Controlled blood sugar helps you and your baby stay healthy

Do I Have to Give Up Everything I Like to Eat?

No! But you will need to learn what the foods you eat do to your blood sugar. Talk to the registered dietitian to see if you can fit some of your favorite foods into your meal plan.





If You Have Diabetes While You Are Pregnant: Questions You May Have

Will My Baby Have Diabetes?

Most likely, your baby will not have diabetes. Your child may have a greater risk of getting diabetes later on in life. To lower the chances of that happening you can:

- Eat a healthy diet and help your family eat healthy food
- Keep your blood sugar under control while you are pregnant
- Breastfeed your baby to lower the chance your baby will have diabetes later

Will I Have Diabetes After the Baby Is Born?

If you had gestational diabetes while you were pregnant, it will most likely go away after giving birth. However, you are at a greater risk for developing type 2 diabetes later in life.

You may have had type 2 diabetes before you were pregnant. If you did, you will still have it after your baby is born.

Will I Have Diabetes in My Next Pregnancy?

It is likely that you will have gestational diabetes in your next pregnancy. Here's what you can do:

- Get tested for diabetes six weeks after your baby is born
- Get tested every year. That will help you find out if you have diabetes.
- If you do get diabetes, it is very important to see your doctor before you plan for another pregnancy
- If you get pregnant again, be sure to get tested for diabetes right away. That way you can get the care you need to have a healthy pregnancy.
- Maintain a healthy weight by eating healthy foods and being physically active to lower your chances of having diabetes



Si Tiene Diabetes Durante el Embarazo: Preguntas que se Puede Estar Haciendo

¿Por qué Tengo Diabetes en Este Embarazo?

Hay muchas razones por las que puede tener diabetes. A veces puede ocurrir simplemente por estar embarazada, ya que el embarazo aumenta la necesidad de insulina. Puede ser que tenga antecedentes familiares de diabetes. Puede tener que ver con su edad, raza o peso.

¿Qué Puede Pasar Durante el Embarazo?

- Es posible que tenga que venir a consultas con más frecuencia
- Es posible que necesite pruebas adicionales
- Es posible que tenga que ir a ver a un especialista en diabetes. La pueden remitir a una filial del Programa "Sweet Success" de Diabetes y Embarazo de California. El equipo del Programa puede incluir a un dietista, un especialista en medicina de la conducta o un trabajador social, y una enfermera, así como su proveedor de atención de la salud. La ayudarán a comprender y manejar su diabetes.
- El dietista le puede ayudar a hacer un plan de comidas personalizado para cumplir con sus necesidades

- La enfermera le puede enseñar a medir su nivel de glucosa en la sangre y controlar su diabetes
- El especialista en medicina de la conducta o trabajador social le puede ayudar a aprender a relajarse para reducir el estrés que acompaña a la diabetes durante el embarazo
- Todos la alentarán a que haga ejercicios físicos. La actividad física puede bajar el nivel de glucosa en su sangre

¿Tendré que Tomar Insulina?

La insulina es una hormona producida por su cuerpo. Si su cuerpo no fabrica suficiente insulina, es posible que su proveedor de atención de la salud le recete insulina.

- La insulina ayuda a mantener bajo control su nivel de glucosa en la sangre
- Si su nivel de glucosa en la sangre está bajo control, tanto usted como su bebé se mantendrán saludables

¿Tengo que Dejar de Comer Todo lo que Me Gusta?

¡No! Pero tendrá que saber el efecto que tienen las comidas en su nivel de glucosa en la sangre. Hable con el dietista licenciado para ver si puede incluir algunas de sus comidas preferidas en su plan de comidas.



Si Tiene Diabetes Durante el Embarazo: Preguntas que se Puede Estar Haciendo

¿Mi Bebé Tendrá Diabetes?

Lo más probable es que su bebé no tenga diabetes. Su hijo puede correr un riesgo mayor de tener diabetes más adelante en la vida. Para reducir las posibilidades de que esto ocurra:

- Coma una dieta saludable y ayude a que su familia coma alimentos saludables
- Mantenga su nivel de glucosa en la sangre bajo control durante el embarazo
- Dele pecho a su bebé para reducir la posibilidad de que tenga diabetes más adelante

¿Tendré Diabetes Después de que Nazca El Bebé?

Si tuvo diabetes gestacional durante el embarazo, probablemente desaparezca después de dar a luz. Correrá un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

Es posible que haya tenido diabetes tipo 2 antes del embarazo. Si es así, la seguirá teniendo después de que nazca el bebé.

¿Tendré Diabetes Durante Mi Próximo Embarazo?

Es probable que tenga diabetes gestacional durante su próximo embarazo. Lo que puede hacer es:

- Hacerse una prueba de diabetes no más de seis semanas después del nacimiento de su bebé
- Hacerse una prueba de diabetes todos los años. Eso la ayudará a saber si tiene diabetes
- Si tiene diabetes, es muy importante que vea a su médico antes de planear otro embarazo
- Si vuelve a quedar embarazada, hágase una prueba de diabetes de inmediato. Así podrá obtener la atención que necesita para tener un embarazo saludable.
- Para reducir las posibilidades de tener diabetes, mantenga un peso saludable, coma comidas saludables y realice actividad física





If You Have Diabetes While You Are Pregnant: Relax and Lower Your Stress

Your blood sugar level can go up when you are stressed. So it's a good idea to identify different ways to lower your stress.

Here Are Some Ways to Help You Relax:

Breathe deeply.

Sit comfortably and put your hand on your stomach.

- Take a deep breath. Use the muscles in your stomach, not your chest.
- Feel your stomach lift up about an inch as the air goes in
- Breathe out all the way
- Feel your stomach go down about an inch

Now, breathe this way slowly.

- Breathe in and count to six
- Breathe out and count to six
- Do this three or more times
- Practice doing this every day

Relax your muscles.

Soften the tightness in your muscles.

- Tighten up, and then relax your muscles — one at a time
- Start with your feet and work up (Flex your feet upward to keep from getting cramps in your calves)
- Remember to breathe!

Take time to imagine.

Think about a place where you like to be — a place that is quiet and restful.

- Picture it in your mind
- Think about what you might see, hear, feel, touch, or taste
- When you feel stressed, think about being in this relaxing place

Lower the stress in your life.

Pay attention to what makes you feel stressed.

- Try to make changes in your life to avoid that stress
- Try doing the things on this sheet
- Figure out what works best for you

Take time for yourself.

- Call a friend
- Read a book, watch a movie, or listen to music
- Relax in a warm bath
- Do crafts or a favorite hobby
- Rest for half an hour or more in the middle of the day
- Take a few moments to sit in silence and think peaceful thoughts

Get the exercise you need.

Ask your health care provider about what exercises you can do safely. For example:

- Go for a walk
- Go swimming
- Join a pregnancy exercise class

Get some support.

All of us need someone who will listen to us.

- Find a good friend, co-worker, or relative you can talk to
- Talk with them about what it is like to have diabetes
- Talk to your health care team about any problems you may have

Cut down on what you do.

Find ways to let others help you at home and at work. It's okay to ask for help. Maybe they can:

- Do the dishes or the laundry
- Shop for you
- Cook a meal
- Take care of the kids





Si Tiene Diabetes Durante el Embarazo: Relájese y Reduzca su Estrés

PASOS A SEGUIR

Su nivel de glucosa en la sangre se puede elevar cuando está estresada. Así que es una buena idea identificar las distintas maneras de reducir el estrés.

Estas Son Algunas Maneras de Ayudar a Relajarse:

Respire profundo.

Siéntese en una posición cómoda y coloque la mano en su panza.

- Inhale profundamente. Use los músculos de su estómago, no los de su pecho
- Sienta cómo se levanta el estómago aproximadamente una pulgada cuando aspira aire
- Exhale todo el aire
- Sienta cómo se baja el estómago aproximadamente una pulgada

Ahora respire lentamente de la siguiente manera.

- Inhale y cuente hasta seis
- Exhale y cuente hasta seis
- Repítalo tres o más veces
- Practique esta respiración todos los días

Relaje sus músculos.

Suelte la tensión en los músculos.

- Tensione y después relaje los músculos, uno a la vez
- Empiece por los pies y vaya subiendo (flexione los pies hacia arriba para evitar calambres en las pantorrillas)
- ¡No se olvide de respirar!

Tómese tiempo para imaginar.

Piense en un lugar donde le gustaría estar, un lugar tranquilo y descansado.

- Imagínese lo
- Piense en lo que podría ver, escuchar, sentir, tocar o saborear
- Cuando está estresada, piense que está en este lugar descansado

Algunas maneras de reducir el estrés en su vida son.

Preste atención a lo que la hace sentir estresada.

- Intente hacer cambios en su vida para evitar ese estrés
- Intente hacer las cosas que se describen en esta hoja
- Conozca lo que funciona mejor para usted

Dedique tiempo a sí misma.

- Llame a un amigo
- Lea un libro, vea una película o escuche música
- Relájese dándose un baño tibio
- Haga artesanías o dedíquese a un pasatiempo
- Descanse durante media hora o más en el medio del día
- Tome unos pocos minutos para sentarse en silencio y pensar pensamientos pacíficos

Haga el ejercicio físico que necesita.

Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué ejercicios puede hacer sin peligro. Por ejemplo:

- Salga a caminar
- Vaya a nadar
- Participe en una clase de ejercicios para mamás embarazadas

Obtenga apoyo.

Todos necesitamos a alguien que nos escuche.

- Encuentre a un amigo, compañero de trabajo o pariente con el que pueda hablar
- Hábleles sobre lo que siente al tener diabetes
- Hable con su equipo de atención de la salud sobre cualquier problema que tenga

Reduzca la cantidad de cosas que hace.

Encuentre maneras de dejar que otras personas la ayuden en la casa y en el trabajo. Está bien pedir ayuda. Quizás la puedan ayudar a:

- Lavar los platos o la ropa
- Ir de compras
- Cocinarle una comida
- Cuidar a los niños





If You Had Diabetes While You Were Pregnant: Now That Your Baby Is Here

Because you had diabetes when you were pregnant, you need to take special care of yourself and your baby. These tips will help:



Breastfeed your baby.

- It is good for you and your baby. It helps lower your blood sugar and may help keep your baby from getting diabetes.
- Ask for help and get the support you need
- Talk to your health care provider about your breastfeeding questions and concerns

Keep eating healthy foods.

- Eat foods low in fat and sugar
- Eat foods high in fiber. Snack on fruits and vegetables.
- Ask your health care provider to refer you to a registered dietitian
- Stick to water and cut out sweet drinks. Limit fruit juice.

See your health care provider.

- Let them know you had diabetes when you were pregnant
- Make an appointment to have your blood sugar checked

Get a blood sugar test at the lab. This test will let you know if your diabetes has gone away.

- Get a blood sugar test at your six week check-up
- Get a blood sugar test once a year

Find out about birth control.

- Talk to your health care provider
- Tell them you had diabetes when you were pregnant
- Get a birth control method that is safe for someone who has had diabetes

Get plenty of physical activity.

- Take a walk every day
- Talk to your health care provider about activity that is right for you
- Try to make your life more active each day

Keep a healthy weight.

- Losing weight can prevent diabetes the next time you are pregnant
- A healthy body weight can help prevent type 2 diabetes
- Talk to your health care provider about a healthy weight for you

Have your blood fat (lipids) checked.

- Get this test six months after your baby is born or after you have stopped breastfeeding
- Be sure to get a blood sugar test annually and before you get pregnant again
- If you have diabetes, see your health care provider before you get pregnant



Si Tuvo Diabetes Durante el Embarazo: Ahora que Llegó el Bebé

PASOS A SEGUIR

Como tuvo diabetes durante el embarazo, tiene que tomar cuidados especiales para usted y su bebé. Estos consejos ayudarán a usted y a su bebé:



Dele pecho a su bebé.

- Les hace bien a usted y a su bebé. Ayuda a reducir su nivel de glucosa en la sangre. Puede ayudar a que su bebé no desarrolle diabetes.
- Pida ayuda y obtenga el respaldo que necesita
- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre las preguntas y preocupaciones que tenga sobre dar pecho

Siga comiendo alimentos saludables.

- Coma comidas con bajo contenido de grasas y azúcar
- Coma comidas con alto contenido de fibra. Coma frutas y verduras para los bocados.
- Pídale a su proveedor de atención de la salud que la remita a un dietista licenciado
- Beba agua y elimine las bebidas dulces. Limite el jugo de fruta que bebe.

Vea a su proveedor de atención de la salud.

- Avísele que tuvo diabetes durante el embarazo
- Haga una cita para examinar su nivel de glucosa en la sangre

Hágase una prueba de glucosa en la sangre en un laboratorio. Esta prueba le dirá si desapareció su diabetes.

- Hágase una prueba de glucosa en la sangre en su consulta a las seis semanas después del parto
- Hágase una prueba de glucosa en la sangre una vez al año

Aprenda sobre los métodos de control de natalidad.

- Hable con su proveedor de atención de la salud
- Avísele que tuvo diabetes durante el embarazo
- Use un método de control de natalidad que sea seguro para una persona que tuvo diabetes

Haga suficiente actividad física.

- Salga a caminar todos los días
- Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué actividad le conviene hacer
- Intente que su vida sea más activa todos los días

Mantenga un peso saludable.

- Si baja de peso, podrá prevenir la diabetes en su próximo embarazo
- Un peso saludable puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2
- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre lo que se considera un peso saludable para usted

Hágase una prueba de grasa (lípidos) en la sangre.

- Hágase esta prueba seis meses después del nacimiento de su hijo, y después de dejar de dar pecho
- No se olvide de hacerse una prueba de glucosa en la sangre todos los años y antes de volver a quedar embarazada
- Si tiene diabetes, vea a su proveedor de atención de la salud antes de quedar embarazada